

ایک مکمل کتاب

پریکٹیکل ہپناٹزم

HYPNOSIS

مرچو
اِے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما ـــــ امین

ڈاکٹر اقبال کاردار

Hypnosis in Practice

H. Laurence Shaw, *MB, BS, MRCGP*

General Practitioner ; Member of the British Society of Medical and Dental Hypnosis and of the International Society of Hypnosis

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما .... آمین

پریکٹیکل ہپناٹزم

ڈاکٹر اقبال کاردار

مرحُوم

اِے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما ...... آمین

مکتبہ امتیاز
راجپوت مارکیٹ، اُردو بازار، لاہور

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما...... آمین

ناشر: امتیاز علی پرنٹر: گنج شکر پرنٹرز۔ لاہور

سٹاکسٹ برائے لاہور: صابری دارالکتب فدائی مارکیٹ اردو بازار لاہور
Phone : 320310

فہرست

پیش لفظ	7
ہپناٹزم کیا ہے	9
ٹرانس	13
ہپنازم کی درجہ بندی	15
توجہ پذیری کی صلاحیت	19
ہپناٹزم ۔۔ ایک مختصر تاریخی جائزہ	21
ہپناٹزم کے مظاہر	29
ہپناٹزم کرنے کے طریقے	34
پہلا ٹیسٹ	42
پنڈولم کا ٹیسٹ	45
ہپناٹائز کرنے کا پہلا طریقہ	50
ڈاکٹر بریڈ کا طریقہ	55
ہپنا ڈسک کا طریقہ	57
پنڈولم والا طریقہ	58
دیئے کی لو یا بلب	58

پین لائٹ کا طریقہ 60

خوشبو کا استعمال 61

شریان سباتی کا طریقہ 62

بازو کا بھاری ہو جانا 62

بچوں کو ہپناٹائز کرنا 64

اپنے آپ کو ہپناٹائز کرنا 66

بیداری کا ہپناٹزم 69

جسمانی امراض 70

اعصابی امراض 72

نفسیاتی الجھنیں 76

نفسیاتی امراض 78

مختلف امراض 99

معمول کو بیدار کرنا 113

ہپناٹزم کے مشہور ماہرین کا طریقہ کار 117

ہپناٹزم کے فوائد و نقصانات 131

آٹو ہپناسزیا آٹو سجیشن 134

مِرچُو
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما ...... آمین

پیش لفظ

ہپناٹزم کیا ہے؟ اور موجودہ میڈیکل سائنس اسے کیا درجہ دیتی ہے؟ کیا ہپناٹزم کا شمار پر اسرار علوم میں ہوتا ہے یا اس کی بنیاد محض توہمات پر ہے؟ ہپناٹزم کے بارے میں اس قسم کے بہت سے سوالات آج بھی اکثر دہرائے جاتے ہیں۔ اکثر لوگوں میں اب بھی یہ غلط فہمی پائی جاتی ہے کہ ہپناٹزم کوئی بڑا ہی پراسرار علم ہے جس کا تعلق جدید طبی سائنس کے بجائے تصوف کی کسی شاخ سے ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ہپناٹزم کا تعلق نہ تو پر اسرار علوم سے ہے اور نہ ہی تصوف کے کسی سلسلے سے۔ یہ تو ایک ایسا فن ہے جس میں مریض کی بکھری ہوئی ذہنی اور جسمانی قوتوں کو ایک مرکز پر لا کر اس کی بہتری کے لے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں مریض کو باہر سے نہیں بلکہ اس کے اندر سے امداد مہیا کی جاتی ہے۔

ہپناٹزم میڈیکل سائنس کی ابتداء بھی ہے اور انتہاء بھی۔ اس وقت سے جب سے طب اور مذہب الگ الگ شعبے نہیں سمجھے جاتے تھے۔ شعوری طور پر ہپناٹزم سے آگہی نہ ہونے کے باوجود مریض اور معالج دونوں ہی اس سے فیض یاب ہوا کرتے تھے اور علاج میں کامیابی یا شفایابی کا تناسب اتنا واضح ہوا کرتا تھا کہ معالجین کا وقار داؤ پر لگنے سے بچ جایا کرتا تھا۔ آج بھی یقین و اعتقاد کی بنیاد پر علاج کی کامیابی چوں کہ مریض کے احاطہ شعور سے باہر ہوتی ہے اس لیے معالجین اسے اپنا کمال سمجھتے ہیں۔ حالانکہ یہ محض ہپناٹزم میں ان کی مہارت ہے

جس کا انہیں ادراک نہیں ہوتا اور وہ اس خیال کو زندہ رکھنا چاہتے ہیں جس سے مریض ان کے لئے غیر معمولی اقدام محسوس کرتے ہیں اور ہپناٹزم کی معجزہ نمائی بھی ایسا ہی سوچنے پر مجبور کرتی ہے۔ حالانکہ یہ فن جسے ہپناٹزم کا پر اسرار نام دیا گیا ہے، اپنی حقیقی شکل میں نہایت سادہ اور فطرت کے بہت قریب ہے۔ لیکن بعض معالج، جادوگر، روحانی علاج کے ماہر اور مسیحا بنے رہنے ہی میں خوشی محسوس کرتے ہیں اور اپنی کامیابیاں ہپناٹزم کے کھاتے میں نہیں ڈالنا چاہتے تو اس میں تعجب کی کوئی بات نہیں۔ اگر ہپناٹزم کے فوائد آپ تک پہنچ رہے ہیں تو آپ کو پیڑ گننے کی ضرورت نہیں۔ اگر آپ ہپناٹزم کے ماہرین سے مستفید ہونا نہیں چاہتے تو ذاتی ہپناٹزم میں دلچسپی لیجئے!

زیر نظر کتاب میں ہپناٹزم کے فن کو نہایت آسان زبان میں پیش کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔ اس کے متعلق تمام شبہات اور غلط فہمیوں کو بھی دور کرنے کی سعی کی گئی ہے۔ علاوہ ازیں اس پر بہت سے ذہنی اور جسمانی امراض کو ہپناٹزم کے ذریعے دور کرنے کے طریقے بتائے گئے ہیں امید ہے ہپناٹزم کے شائقین اسے اپنے لئے "مشعل راہ" پائیں گے۔

شکریہ

ڈاکٹر اقبال کاردار

لاہور کینٹ۔ اکتوبر ۱۹۹۲ء

ہپناٹزم کیا ہے؟

ہپناٹزم کی تعریف، آکسفورڈ اور ویبسٹر ڈکشنریوں میں ان الفاظ میں کی گئی ہے:

گہری نیند کے مشابہ ایک ایسی حالت جس میں معمول یا سونے والا اپنے عامل یا ہپناٹسٹ کی ہدایات، ترغیبات یا تحریکات (سجیشن) سے پوری طرح باخبر رہتا ہے۔

مندرجہ تعریف میں ترغیبات، ہدایات اور تحریکات، دراصل انگریزی کی اصطلاح "سجیشن" کے اردو مترادفات ہیں۔ ہمیں اس امر کا اعتراف ہے کہ یہ مترادفات "سجیشن" کے اردو مترادفات ہیں۔ ہمیں اس امر کا اعتراف ہے کہ یہ مترادفات "سجیشن" کا ٹھیک ٹھیک مفہوم ادا نہیں کرتے۔ بابائے اردو ڈاکٹر مولوی عبدالحق مرحوم نے بھی سجیشن کا ترجمہ اشارہ، ایہام اور تحریکات ہی کیا ہے۔

اس میں کوئی شبہ نہیں کہ ہپناٹزم کی نیند اور قدرتی نیند میں بہت سی حالتیں مشترک ہیں۔ خاص طور پر گہری نیند اور ہپناٹزم کی گہری نیند میں بظاہر کوئی فرق محسوس نہیں ہوتا۔ فرق ہے تو صرف اتنا کہ ہپناٹزم کی گہری سے گہری نیند میں بھی معمول کا اپنے عامل سے رابطہ قائم رہتا ہے جب کہ قدرتی نیند میں انسان ہر شے ہی سے نہیں بلکہ اپنے وجود سے بھی بے خبر ہوتا ہے۔

ہپناسز HYPNOSIS کی اصطلاح مشہور ہپناٹسٹ بریڈ (BRAID) نے

۱۸۵۲ء میں پہلی بار استعمال کی تھی۔ اس نے یہ اصطلاح یونانی زبان کے لفظ "ہپنوس (HYPNOS)" سے وضع کی تھی۔ یونانی زبان میں ہپنوس' نیند کے معنوں میں استعمال ہوتا ہے۔ اسکے علاوہ بریڈ نے ہپناٹزم کے لئے ایک اور اصطلاح بھی وضع کی تھی جسے سومنا مبولزم Somnambulism کہتے ہیں۔ یہ اصطلاح لاطینی زبان کے دو لفظوں "سومنس Somnus اور امبیولیر Ambulare کو ملا کر بنائی گئی تھی۔ اس میں اولذکر لفظ کے معنی نیند' اور موخر الذکر کے معنی "چلنا" کے ہیں۔ یعنی نیند کے عالم میں چلنا' مختلف اشیاء کو دیکھنا اور اس حالت میں وقوع پذیر ہونے والے واقعات کو بھول جانا بھی شامل ہے۔ بریڈ اس اصطلاح سے یہ ظاہر کرنا چاہتا تھا کہ ہپناسز ایک ایسی نیند ہے جس میں سونے والا اپنے عامل کی سجیشن کے تحت چل پھر بھی سکتا ہے اور اس کی باتوں کا جواب بھی دے سکتا ہے۔

اگرچہ ہپناسز اور نیند بظاہر ایک ہی حالت کے دو نام ہیں لیکن اس کے باوجود انہیں ایک دوسرے کا مترادف نہیں کہا جا سکتا۔ یہ بات محض قیاسات یا مفروضات پر مبنی نہیں ہے بلکہ "الیکٹرو انکیفولوگرام یا انسیلو گرام (EEG) کے ذریعے ثابت کی گئی ہے۔ اس آلے کی مدد سے ہپناسز اور قدرتی نیند سونے والے دو گروپوں کا الگ الگ مشاہدہ کیا گیا تھا۔ ہپناسز اور قدرتی نیند کے دوسرے' تیسرے اور چوتھے درجے میں ایک گروپ کے افراد نے دوسرے گروپ کے افراد سے مختلف مناظر دیکھے۔ ہپناسز اور قدرتی نیند کے پہلے درجے میں فرق کرنا اس لے مشکل تھا کہ استعمال کیا جانے والا آلہ محض اس مقصد کے لئے نہیں بنایا گیا تھا۔ قدرتی نیند کے چوتھے درجے میں نظر آنیوالی "ڈیلٹا ویوز" ہپناسز کے

چوتھے درجے میں نظر نہیں آ سکی تھیں۔ ای ای جی کے پیٹرن جو ہپناسز کے دوران دیکھے گئے وہ نیند کے بجائے بیداری کی حالت میں نظر آنے والے پیٹرن تھے۔

ہپناسز کی زیادہ جامع تعریف یہ ہو سکتی ہے کہ یہ شعور کی بدلی ہوئی حالت کا نام ہے۔ یہ ایک ایسی قدرتی حالت کا نام ہے جو نیند اور بیداری کا امتزاج ہے۔ دوسرے لفظوں میں آپ یوں بھی کہہ سکتے ہیں کہ نیند اور بیداری کے امتزاج سے پیدا ہونے والی ایک قدرتی حالت۔

ہپناسز والی کیفیت کا مشاہدہ کسی سینما ہاؤس میں بہ خوبی کیا جا سکتا ہے۔ وہ اس طرح کہ کسی عام شخص کو سینما ہاؤس میں بٹھا کر اس کی تمام بتیاں بجھا دی جائیں اندر کا ماحول ایسا ہو کہ جیسے سردیوں میں کوئی گرم کمرے میں بیٹھا ہو۔ اس کے بعد کوئی اچھی سی فلم چلا دی جائے۔ یہ تماشائی سینما ہاؤس میں بالکل تنہا ہو یا محض چند ایک تماشائی موجود ہوں جو اس سے بہت ہٹ کر اندھیرے میں بیٹھے ہوں۔ اس سے کہا جائے کہ وہ اپنی نظریں متواتر پردے پر جمائے رکھے۔

آپ دیکھیں گے کہ بہت تھوڑی دیر میں وہ شخص فلم بینی میں اتنا محو ہو جائے گا کہ اسے اپنا ہوش تک نہیں رہے گا۔ وہ اس حد تک محو ہو جائے گا کہ اپنے آپ کو فلم کے مختلف مناظر میں کردار نگاری کرتے دیکھے گا۔ خوشی کے سین میں خوش ہو گا اور خوف بھرے مناظر میں خوف زدہ۔ یعنی وہ فلم کے دیگر کرداروں اور واقعات میں شامل ہو جائے گا۔ فلم کے اختتام پر ہپناسیس کی یہ کیفیت دور ہو جائے تو اسے ندامت سی محسوس ہو گی کہ وہ کس دنیا میں گم تھا۔

اوم سے ان کا رابطہ قائم ہو جاتا ہے۔ یہ مثال اس لے دی گئی ہے کہ ہپناٹزم میں خالی الذہن ہونے کا مفہوم پڑھنے والوں پر واضح ہو جائے۔

ذہن کو خالی کر دینے کے بعد ہپناٹسٹ معمولی کو ہپناسز کی ہجیشن دینا شروع کرتا ہے تو ذہن پوری قوت کے ساتھ اس تحریک کا اثر قبول کرنے لگتا ہے اور معمول پر نیند کی سی حالت طاری ہونے لگتی ہے۔ یہ نیند، ہلکی، گہری، اور مزید گہری یا بہت گہری ہو جاتی ہے۔ بہت گہری نیند کو ہپناٹزم کی اصطلاح میں "سومنا مبولزم" کہتے ہیں۔ ہلکی اور کم گہری نیند کو قدرتی نیند کی معمولی حالت سے تشبیہ دی جاسکتی ہے لیکن سومنا مبولزم قسم کی نیند معمولی نیند سے بالکل مختلف ہوتی ہے۔ معمولی نیند میں اکثر انسان بلند آواز یا تھوڑے سے شور و غل کی وجہ سے جاگ اٹھتے ہیں۔ بیدار کرنے کا یہ عمل قوت سماعت والے اعصاب سر انجام دیتے ہیں۔ مگر سومنا مبولزم کی حالت میں خوابیدہ انسان سے اس کی نیند کو منقطع کیے بغیر بات کی جاسکتی ہے۔ یہی نہیں بلکہ اسے مختلف افعال پر بھی آمادہ کیا جا سکتا ہے۔ وجہ یہ ہے کہ سومنا مبولزم ذہن پر خوش گوار اثرات ڈالتی ہے۔ معمولی نیند میں خوابیدہ انسان کا تعلق اس کے ذاتی اور باطنی احساسات کے ساتھ ہوتا ہے جب کہ سومنا مبولزم کی حالت میں اس کا تعلق خارجی دنیا سے ہوتا ہے۔ ہپناسز کی حالت میں انسان کے اکثر احساسات کم و بیش معطل ہو جاتے ہیں اور وہ سکون کی حالت میں چلے جاتے ہیں پھر جب ہپناٹسٹ یا عامل انہیں کوئی کام سونپتا ہے تو وہ فورا" آمادہ بہ عمل ہو جاتے ہیں۔ معمولی نیند، چونکہ عادت اور تکان سے پیدا ہوتی ہے اس لے قوت مدافعت جسم کے خارجی اعمال یا افعال کو معطل کر کے مرمت کا کام شروع کر دیتی ہے۔

ہپناسس کی کیفیات روز مرہ واقعات میں اکثر دیکھی جا سکتی ہیں۔

ٹرانس
TRANCE

پچھلی سطور میں آپ بخوبی جان گئے ہوں گے کہ ہپناسز قدرتی نیند کو نہیں کہتے اور نہ ہی نیند کا نعم البدل ہے۔ بعض لوگ ہپناسز کے پہلے درجے کو "ٹرانس" کا نام دیتے ہیں۔ حالانکہ یہ اصطلاح قطعی غیر موزوں ہے۔ اس کا اصل مفہوم "روح کا بدن سے نکل جانا" ہے یہی وجہ ہے کہ بعض کم فہم لوگ اس حالت کو "شعور کی موت" بھی کہتے ہیں۔ ہپناٹسٹ کو چاہئے کہ خود بھی اس اصطلاح سے باز رہے اور اپنے معمول کو بھی مطلع کر دے کہ ہپناسس میں "ٹرنس" ایسی کوئی حالت نہیں ہوتی۔ ٹرانس کو ہپنایس یا ہپناسز کے علم میں کوئی مقام نہیں دینا چاہئے۔ ٹرانس، دراصل تصوف کی اصطلاح ہے اس کا ہپناٹزم سے کوئی تعلق نہیں ہے۔

ہپناسز: ہپناسز میں ہوتا دراصل یوں ہے کہ جب ہپناٹسٹ اپنے معمول سے کہتا ہے کہ تم بالکل خالی الذہن ہو جاؤ تو وہ اس ہجیشن کو قبول کرتے ہوئے اپنے ذہن سے تمام خیالات کو نکال دیتا ہے۔ یوگا اور روحانی ریاضت میں بھی یہی کچھ ہوتا ہے۔ جب ذہن خالی ہو جاتا ہے تو اس کی ساری قوت کو کسی بھی ایک مرکز پر لا کر اس سے حسب منشاء کام لئے جا سکتے ہیں۔ "اللہ ہو، اللہ ہو" کی تسبیح کرنے والے یا "ہری اوم، ہری اوم" کا جاپ کرنے والے اپنی ساری قوت اسی ذکر یا عمل پر مرکوز کر دیتے ہیں اور ایک دن آتا ہے کہ اللہ یا

اس کے بعد جونہی جسم مرمت کے کام سے فارغ ہوتا ہے تو خوابیدہ انسان جاگ اٹھتا ہے۔ جاگنے پر وہ اپنے آپ کو بالکل تر و تازہ محسوس کرتا ہے۔ اس کا نام قدرتی نیند ہے۔ اس کے برعکس ہپناسز کی حالت حسب منشاء کسی بھی وقت طاری کی جا سکتی ہے۔ قدرتی نیند میں کسی شخص سے کوئی کام نہیں لیا جا سکتا' کیوں کہ خارجی دنیا سے اس کا رابطہ ختم ہو چکا ہوتا ہے لیکن اس کے برعکس ہپناسز میں اس کا تعلق خارجی دنیا سے قائم رہتا ہے اور وہ اپنے عامل کی ہدایات پر پورا پورا عمل کرتا ہے۔ ہپناسز کی حالت میں انسان کی روحانی قوت میں اضافہ ہو جاتا ہے جب کہ نیند کے عالم میں وہ کچھ بھی کرنے کے قابل نہیں رہتا۔ جب ایک مفلوج شخص سے کہا جاتا ہے کہ اپنے فالج زدہ عضو کو حرکت میں لاؤ تو ہپناسز کی حالت میں ہونے کی وجہ سے اس کی تمام اعصابی قوت ایک مرکز پر جمع ہو جاتی ہے اور وہ عامل کی تحریک پر انتہائی رد عمل کا اظہار کرتا ہے اور اس کا فالج زدہ عضو حرکت کرنے لگتا ہے۔ نیند میں انسان کو کوئی آواز سنائی نہیں دیتی جب کہ ہپناسز میں قوت سماعت غیر معمولی طور پر بیدار ہوتی ہے اور معمول' ہپناٹسٹ کی سرگوشیوں کو بھی پوری توجہ سے سن لیتا ہے۔ عام نیند میں گرد و پیش کی کوئی خبر نہیں ہوتی مگر ہپناسز میں معمول اپنے ماحول اور خاجی دنیا سے باخبر رہتا ہے۔ البتہ سومنا مبولزم کی حالت میں ہپناٹسٹ اپنے معمول کو یہ ہدایت دے سکتا ہے کہ وہ ان تمام واقعات یا بات چیت کو بھلا دے جو ہپناسز کی حالت میں ہوتی رہی ہوں۔ اس کے لیے صرف ایک ہی ہدایت کی ضرورت ہوا کرتی ہے کہ بیداری کے بعد تم ہر بات کو بھول جاؤ گے۔

ہپناسزم کی درجہ بندی

ہپنازم کے ماہرین نے ہپناسز کی نیند کو چھ درجوں میں تقسیم کا ہے۔ ہپنازم کے ان ماہرین میں سے ڈاکٹر "لی آیبو" کی درجہ بندی مستند سمجھی گئی ہے۔ ڈاکٹر لی ایبو نے ہپناسز کو مندرجہ ذیل چھ درجوں میں اس طرح تقسیم کیا ہے۔

پہلا درجہ:

معمول کی پلکوں کی گرانی' سارے بدن میں ڈھیلا پن اور ہلکی غنودگی۔

دوسرا درجہ:

یہ وہ گہری نیند ہے جو ہپناٹسٹ تحریک کے ذریعے اپنے معمول پر طاری کرتا ہے اسے انگریزی میں "کیٹاپسی" کہتے ہیں۔ یہ وہ درجہ ہوتا ہے جب ہپناٹسٹ اپنے مریض سے کہتا ہے کہ اپنے بازو کو اوپر اٹھاؤ اور اسی حالت میں رہنے دو۔ تب معمول کے لیے ناممکن ہو جاتا ہے کہ اسے اپنی مرضی سے حرکت دے سکے۔ معمول یا مریض کا بازو سخت ہو جاتا ہے اور اتنی دیر تک اسی حالت میں رہتا ہے۔ بیداری کے عالم میں انسان اپنے بازو کو اتنی دیر تک معلق نہیں رکھ سکتا۔

پہلے اور دوسرے درجے میں ہوش و حواس قریب قریب قائم رہتے ہیں۔ ان مدارج میں معمول اکثر ایسے رد عمل کا اظہار کرتا ہے جیسے وہ ہپناسز میں جانے پر رضامند نہ ہو۔

تیسرا درجہ:

معمول کے گرد و پیش میں جو کچھ ہو رہا ہوتا ہے اس کا اسے ایک خاص حد تک علم رہتا ہے یا وہ اس سے ایک خاص حد تک باخبر ہوتا ہے۔ اس درجے میں اس سے جو بات کہی جائے اسے وہ پوری توجہ سے سنتا ہے۔ لیکن گہری نیند اس پر غالب آتی جاتی ہے اور وہ عامل کے احکام کی تعمیل کرنے لگتا ہے۔ اگر اس کے ایک بازو کو حرکت دے دی جائے یا اسے چکر دے کر چھوڑ دیا جائے تو وہ اسے تاحکم ثانی یا ترغیب ثانی چکر دیتا رہے گا۔ اس درجے کو ہپناٹاکسز کہتے ہیں۔

چوتھا درجہ:-

مریض کا تعلق خارجی دنیا سے ختم ہو جاتا ہے اور پوری طرح اپنے عامل کے زیر اثر آ جاتا ہے یعنی عامل سے اس کا تعلق قائم رہتا ہے اس درجے میں وہ صرف عامل ہی کی آواز سنتا ہے اور اس کی ہدایات پر عمل کرتا ہے۔

پانچواں اور چھٹا درجہ

اسے سونا مبولزم کی حالت کہتے ہیں۔

پانچویں درجے میں جو واقعات پیش آتے ہیں ان کا نقش خاصا مدھم ہوتا ہے۔ لیکن چھٹے درجے میں مریض کی اپنی یادداشت محو ہو جاتی ہے اور مریض صرف ہپناٹسٹ کی باتوں پر پورا پورا عمل کرتا ہے۔

ڈاکٹر ہائیڈن ہین' کی رائے

ڈاکٹر ہائیڈن ہین (Heiden Hain) کا شمار ہپناٹزم کے کلاسیکی ماہرین میں ہوتا ہے۔ انہوں نے ہپناسز کی تعریف کچھ یوں کی ہے:

یہ یکساں نوعیت کی ایک ایسی حالت ہے جس میں خوابیدہ انسان نارمل رہتا ہے۔ یعنی خوابیدہ حالت میں ہونے کے باوجود اس کے حواس قائم رہتے ہیں اور اپنے عامل کی ہر بجیشن کا اثر قبول کرتے ہیں۔ اس حالت کو نیند بھی نہیں کہا جا سکتا اور بیداری بھی نہیں کہہ سکتے۔ یہ ایک ایسی حالت ہے جو نیند اور بیداری کے ملاپ سے پیدا ہوتی ہے۔

جب کسی شخص کو پہلی بار ہپناٹائز کیا جاتا ہے تو اس کی توجہ دراصل ایک ہی نقطے پر مرکوز کر دی جاتی ہے۔ وہ اپنے گرد و پیش کے حالات سے بے خبر ہو جاتا ہے۔ سب سے پہلے اس کے ذہن اور بصارت کو بجیشن کے ذریعے اپنے قابو میں کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد تمام اعصاب پر گرفت قائم ہو جاتی ہے۔

ایک تندرست شخص اپنے حواس کے ذریعے گرد و پیش کی خبر رکھتا ہے یہ ایک نارمل حالت ہے جسے کثیر الخیالی کا نام دیا جا سکتا ہے۔ ہپناٹزم میں انسان سب سے پہلے کثیر الخیالی سے نکل کر یکسوئی کی حالت میں آتا ہے اور ایک معین نقش پر اپنی توجہ مرکوز کر دیتا ہے۔ یہیں سے ہپناسز کی حد شروع ہوتی ہے۔

اس نظریے کی وضاحت یوں بھی کی جا سکتی ہے۔ کوئی مریض جب اپنی بیماری کے سبب بے ہوشی کی حالت میں چلا جاتا ہے تو اسے "کوما (Coma)

کہتے ہیں۔ کوما کی حالت میں جسم اور دماغ دونوں مکمل طور پر معطل ہو جاتے ہیں۔ لیکن اس قسم کی بے ہوشی ہپناٹزم میں نہیں ہوتی۔ بلکہ ہپناٹزم کی سجیشن کے ذریعے مریض کی بے ہوشی کو دور کیا جا سکتا ہے۔ اس مثال سے ایک ہپناسز اور عام نیند کا فرق بخوبی سمجھ سکتے ہیں۔ ہپناٹسٹ میں یہ صلاحیت ہوتی ہے کہ وہ معمول کی کسی بھی صلاحیت' حس یا قوت سے اتنا کام لے سکتا ہے کہ بیداری کی حالت میں معمول اس پر قادر نہیں ہوتا۔ مطلب یہ کہ ہپناٹزم کے ذریعے معمول کی حسیات یا اس کے حواس کی طاقت کو غیر معمولی حد تک بڑھایا جا سکتا ہے۔ اس کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ بیداری کے عالم میں انسان سے جذبات کو بہت سی رکاوٹوں اور دشواریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے جب کہ ہپناسز کی حالت میں تمام حواس مخالفانہ رد عمل سے آزاد ہوتے ہیں جس کے نتیجے میں ان کی قوت اور کارکردگی میں حیرت انگیز حد تک اضافہ ہو جاتا ہے۔

نوٹ:۔ پچھلی سطور میں ہم نے کہیں یہ لکھا ہے کہ "ٹرانس" دراصل تصوف کی ایک اصطلاح ہے۔ اس اصطلاح کا مطلب صوفیوں کے نزدیک یہ ہے کہ جب روح جسم کی قید سے آزاد ہو کر عالم ملکوت کی سیر کرتی ہے اور اس پر روحانی اسرار منکشف ہوتے ہیں تو اس حالت کو "ٹرانس" کہا جاتا ہے۔

توجہ پذیری کی صلاحیت:

ہپناٹزم کے ابتدائی دور کے ماہرین نے اس سوال پر بھی بڑی تحقیق اور تجربات کئے ہیں کہ کس عمر اور کس جنس کے افراد ہپناٹزم کا اثر جلد قبول کرتے ہیں۔ ان ماہرین میں "لی ایبو" کی تحقیقات بڑی اہمیت کی حامل ہیں۔

۱۸۷۷ء میں "لی ایبو" نے اپنے تجربات و مشاہدات کی بناء پر یہ نتیجہ اخذ کیا تھا کہ ۷ اور ۱۴ سال کی عمر کے بچوں میں ہپناٹائز ہونے کی صلاحیت سب سے زیادہ پائی جاتی ہے۔ لی ایبو اور اس کے دیگر ساتھیوں نے اپنے مشاہدات سے یہ نتیجہ بھی اخذ کیا کہ ۷ سال سے کم عمر بچوں کو بھی آسانی سے ہپناٹائز کیا جا سکتا ہے۔

موجودہ دور کے ہپناٹسٹ ماہرین نے یہ ثابت کیا ہے کہ پانچ سال تک کی عمر کو بچوں کو بھی ہپناٹائز کیا جا سکتا ہے لیکن کامیابی کا تناسب آج بھی ۷ سے ۱۴ سال تک کے بچوں میں زیادہ ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جوں جوں بچے اپنی مادری زبان کو زیادہ اچھی طرح سمجھنے لگتے ہیں اور ان کا ذخیرہ الفاظ بڑھتا جاتا ہے تو ان میں ہپنا کی سجیشن کو قبول کرنے کی صلاحیت میں بھی اضافہ ہوتا جاتا ہے۔

جنس:

جنس کے ضمن میں کی گئی تحقیقات سے پتا چلتا ہے کہ عورتوں اور مردوں میں یہ صلاحیت قریب قریب ایک ہی سی ہوتی ہے۔ البتہ اتنا ضرور ہے کہ یونیورسٹی اور کالجز کی طالبات ہپناٹزم کی طرف زیادہ بہتر رویہ رکھتی ہیں۔ اس کی بنیادی وجہ معلوم نہیں ہو سکی۔ ایک مشاہدہ یہ بھی ہے کہ حاملہ عورتوں میں

ہپناٹزم ہونے کی صلاحیت نسبتاً زیادہ ہوتی ہے۔ ڈاکٹرز اس کی وجہ یہ بتاتے ہیں کہ حمل کے دوران عورت کے ہارمونز کی کارکردگی چونکہ بڑھ جاتی ہے اس لئے اس دوران میں وہ زیادہ جذباتی ہو جاتی ہیں۔

ذہانت:

ہپناٹسٹ اس بات پر متفق ہیں کہ ذہین افراد نسبتاً بہتر معمول ثابت ہوتے ہیں۔ ان کے مقابلے میں کند ذہن اور فاترالعقل لوگ ہپناٹائز ہونے کی کم صلاحیت رکھتے ہیں اور انہیں ہپناٹائز نہیں کیا جا سکتا۔ لیکن "سٹرنلکٹ" نے ثابت کیا ہے کہ ۷ سال سے لے کر ۱۶ سال تک کے ابنارمل بچے بھی ہپناٹائز ہو سکتے ہیں۔ ایسے بچوں میں کامیابی کا تناسب ۶۰ فیصد ہے:

مرچو
اِے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما...... آمین

ہپناٹزم

ایک مختصر تاریخی جائزہ

حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی ولادت سے بہت پہلے مشہور یونانی فلاسفر افلاطون نے علم العلاج کے ماہرین کے متعلق ایک ایسی بات کہی تھی جو آج بھی ناقابل تردید ہے۔ اس نے کہا تھا۔

"ہمارے معالجین کی سب سے بڑی غلطی یہ ہے کہ وہ علاج کرتے وقت جسم کو روح سے الگ کر دیتے ہیں"۔

یعنی وہ صرف جسم کا علاج کرتے ہیں اور روح کو کوئی اہمیت نہیں دیتے۔ افلاطون کے اس سنہرے قول کو سامنے رکھتے ہوئے آج کی میڈیکل سائنس کا جائزہ لیجئے تو آپ اسے حرف بہ حرف سچ پائیں گے۔ حقیقت بھی یہی ہے کہ علاج کرنے والوں نے آج تک اپنی ساری توجہ جسم پر صرف کی ہے انہوں نے مرض کو جڑ سے اکھاڑنے کی بجائے اسے دبانے کی کوشش کی ہے۔ جن لوگوں کو انسانی جسم کی ساخت، اس کے عمل اور رد عمل سے تھوڑی بہت واقفیت ہے وہ جانتے ہیں کہ جب کسی بیماری کو جسم کے اندر واپس بھیج دیا جائے تو وہ نہ صرف مزید شدت کے ساتھ ابھرتی ہے بلکہ اپنے ساتھ بہت سی دیگر بیماریوں کو بھی اپنے ہمراہ لاتی ہے۔

تاریخ کے مطالعے سے ہمیں پتا چلتا ہے کہ حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی

پیدائش سے بہت پہلے لوگوں کو جسم اور روح کا تعلق معلوم ہو چکا تھا اور وہ روح کی حقیقت سے بھی واقف ہو چکے تھے۔ چنانچہ یہی وجہ تھی ابتداء میں علاج معالجے کے فرائض مذہبی قسم کے لوگوں کے ذمے ہوتے تھے۔ یہ لوگ علاج کرتے وقت انسان کی روح کو بنیادی اہمیت دیتے تھے۔ وہ دواؤں کا سہارا لئے بغیر محض ہپناٹزم کے ذریعے بہت سے امراض کا علاج کرتے تھے۔ آج بھی دنیا کے بعض قبائل میں روحانی علاج کو وہی اہمیت دی جاتی ہے جو برسوں پہلے تھی۔

ابتدائی دور کا انسان پر خطر زندگی گزارتا تھا۔ بلکہ یہ کہنا زیادہ موزوں ہو گا کہ وہ ہر وقت خطروں میں گھرا رہتا تھا۔ اسے ان خطرات سے نبرد آزمائی کے لئے ہمہ وقت مستعد رہنا پڑتا تھا۔ ایک طرف اسے موسمی تغیرات کی جان لیوا شدتوں کا سامنا تھا تو دوسری طرف جنگلی درندوں سے مقابلہ کرنا پڑتا تھا۔ یہ بات تو اکثر لوگ جانتے ہیں کہ خوف انسان کی توجہ پذیری یا اس کی یکسوئی کو غیر معمولی حد تک بڑھا دیتا ہے۔ آپ اگر اکیلے کسی جنگل میں سفر کر رہے ہوں اور رات اندھیری ہو تو ایسے میں آپ کے حواس میں غیر معمولی تیزی آ جائے گی۔ آپ ایک غیر محسوس آہٹ پر بھی یوں چونک اٹھیں گے جیسے کہ آپ کے قریب کوئی بم پھٹ گیا ہو۔ اسی عالم میں اگر کسی درخت کی پتلی سی شاخ آپ کی گردن سے چھو جائے تو آپ کے پسینے چھوٹ جائیں گے۔ اس کی وجہ صرف یہ ہے کہ خوف کے باعث آپ اور بھی مستعد ہو جاتے ہیں۔ اسی کیفیت کو ہم جسم انسانی کا غیر معمولی ردعمل کہتے ہیں۔ اس کے برعکس جب آپ پرسکون حالت میں ہوتے ہیں تو آپ کے اعصاب بھی پرسکون حالت میں ہوتے ہیں۔ انہیں آمادہ

بہ عمل کرنے کیلئے مسلسل ترغیبات کی ضرورت ہوتی ہے۔

ابتدائی انسانی معاشروں میں ہپناٹزم مختلف صورتوں میں موجود رہا ہے اور آج بھی بہت سے قبائل میں اس کا رواج ہے۔ ابتدائی معاشروں میں اسے ہپناٹزم کی بجائے جادوگری اور دیگر پراسرار علوم کی صورت میں دیکھا جا سکتا ہے۔ جادوگری بھی ہپناٹزم ہی کی ایک شکل ہے۔ کیونکہ جادوگری کی بنیاد بھی ترغیبات یا ہپنٹزم پر ہے۔ جادوگری میں بھی براہ راست روح کو متاثر کیا جاتا ہے اور ہپناٹزم میں روایتی جادوگری والی کوئی بات نہیں' ساری جادوگری انسان کے اپنے ذہن یا اپنی روحانی طاقت کی ہے۔

عہد قدیم میں ہندوستان' یونان' ایران اور روم کے مذہبی پیشواؤں کا دستور تھا کہ وہ مریضوں کو عبادت کدوں میں سلا کر ان کا علاج کیا کرتے تھے۔ مذہبی پیشواؤں کی اپنی اپنی مخصوص ہپنٹزم یا طریق کار کے زیر اثر مریض خواب کی سی حالت میں چلے جاتے تھے اور جب خواب سے بیدار ہوتے تو ان کی تکلیف دور ہو چکی ہوتی تھی۔ مذہبی پیشوا اور عوام یہ سمجھتے تھے کہ یہ ان روحانی قوت ہے جو مریضوں کو شفایاب کر دیتی تھی حالانکہ یہ مریض کی اپنی قوت متخیلہ کا کمال ہوتا تھا جو انہیں صحت نصیب ہو جاتی۔

میڈیکل سائنس اور ابتدائی انسانی معاشروں کے مطالعے سے یہ حقیقت بھی منکشف ہوتی ہے کہ بیماری کے متعلق لوگوں میں اس قسم کے توہمات عام تھے کہ مریض پر بدروحیں مسلط ہو جاتی ہیں جو اسے بیماری ایسی حالت میں مبتلا کر دیتی ہیں اور مذہبی پیشوا یا علاج معالجہ کرنے والے ان بدروحوں کو مریض کے دماغ سے نکال کر اسے تندرست کر دیتے ہیں۔ افریقی اور بعض دیگر قبائل میں

اس قسم کے توہمات آج بھی موجود ہیں اور ان کا علاج بھی اسی طرح کیا جاتا ہے۔

اس مختصر سی تمہید کا مقصد یہ بتانا ہے کہ یہ علم مختلف صورتوں میں ہمیشہ سے موجود رہا ہے اور آج بھی موجود ہے۔ ترقی یافتہ معاشروں میں اسے ہپناٹزم کہا جانے لگا ہے اور پسماندہ معاشروں میں اس کی نوعیت توہماتی علاج معالجے کی سی ہے۔ ترقی یافتہ معاشروں نے اسے سائنٹی فک بنیادوں پر استوار کر لیا ہے جب پسماندہ دنیا میں یہ آج بھی اپنی ابتدائی شکل میں ہے۔

کہا جاتا ہے کہ "فلپ پینل" پہلا فزیشن تھا جس نے پا بہ زنجیر پاگلوں کا آزادانہ علاج کرنے کی اجازت لی تھی اور اس کے بعد فرانز انتون میسمر (۱۸۱۵-۱۷۳۴ء) پہلا شخص تھا جس نے ۱۷۶۶ء میں اپنے ایک مقالے میں "حیوانی مقناطیست" کا نظریہ پیش کیا۔ اپنے اس نظریے کی بنیاد پر اس نے ویانا (آسٹریا) میں اس کی پریکٹس شروع کر دی۔ میسمر کا خیال تھا کہ ستاروں کی گردش انسانی برتاؤ اور امراض پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اگر مریض اور ستاروں کی گردش کے درمیان ٹھیک رابطہ پیدا کر دیا جائے تو مریض کو شفایاب کیا جا سکتا ہے۔ اس مقصد کے لئے وہ مقناطیس کے ٹکڑوں کا استعمال کرتا تھا۔ اس کا خیال تھا کہ شفایاب کرنے والا سیال "حیوانی مقناطیست" مقناطیس سے نکل کر مریض کے جسم میں داخل ہو جاتا ہے۔

میسمر ویانا یونیورسٹی کا فارغ التحصیل تھا اور اس نے طب کی باقاعدہ تعلیم حاصل کی تھی۔ ویانا یونیورسٹی ہی کے ایک پروفیسر پادری "HELL" کے مشورے پر اس نے مقناطیس کے ٹکڑوں کا استعمال شروع کیا تھا۔ ابتداء میں اس

نے ہسٹریا کے مریضوں کا علاج کیا تو وہ صحت یاب ہو گئے۔ اس طرح اس نے ان کا استعمال دیگر بیماریوں میں بھی شروع کر دیا۔ اس کا طریق کار یہ تھا کہ مقناطیس کے ٹکڑوں کو مریض کے جسم سے مس کرتا اور وہ تندرست ہو جاتا۔

پریکٹس کے قریباً دس سال بعد میسمر کی ملاقات سوئزر لینڈ کے "فادر گیسز" سے ہوئی جو مقناطیس کے بغیر ہی محض اپنے ہاتھوں کے لمس سے مریضوں کو ٹھیک کر دیتا تھا تو اسے اپنے نظریئے میں ترمیم کرنا پڑی۔ اب اس نے اس نظریئے کا اظہار شروع کر دیا کہ اس کے اپنے جسم میں ایک روحانی قوت موجود ہے۔ جس کے زیر اثر لوگ شفایاب ہو جاتے ہیں۔ میسمر کے مریضوں کی تعداد میں روز بروز اضافہ ہونے لگا تو اسے محسوس ہوا کہ مریضوں کی اتنی بڑی تعداد کا فرداً فرداً علاج خاصا مشکل ہے۔ چنانچہ اس نے "گروپ تھراپی" کا طریقہ اپنا لیا۔ اس نے ایک بہت بڑا ٹب بنوا کر اس میں لوہے اور شیشے کے ٹکڑے بھر دیئے اور پھر اپنی دانست میں انہیں چھو کر ان میں شفا بخش قوت بھر دی۔ بیس پچیس مریضوں کو ٹب کے چاروں طرف اس طرح بٹھاتا کہ ان کے ہاتھ ٹب کو چھوتے رہیں۔ اس کے بعد ہلکی ہلکی موسیقی کے ذریعے اس نے اپنے مریضوں پر خواب کی سی حالت طاری کر دی۔ کچھ دیر کے بعد جب یہ حالت ختم ہوئی تو مریض ٹھیک ہو چکے تھے۔ اس طریق کار کو بڑی مقبولیت ملی اور لوگ میسمر کو بہت بڑا مسیحی سمجھنے لگے۔ لیکن اس کی شہرت و مقبولیت نے روایتی معالجوں کو اس کا محاسبہ بنا دیا۔ میسمر مخالفت کا مقابلہ نہ کر سکا، اور پیرس چلا آیا۔ یہاں بہت سے لوگ اس کے شاگرد بن گئے۔ کچھ عرصے بعد پیرس میں بھی اس کی مخالفت نے شدت اختیار کر لی۔ فرانس کے بادشاہ لوئی

شش وہم نے حاسدوں کے کہنے پر ۱۷۸۴ء میں ایک تحقیقاتی کمیشن مقرر کر دیا۔ کمیشن نے میسمر کو محض "فریب کار" قرار دے دیا۔ اس کے بعد وہ سوئزر لینڈ چلا گیا، جہاں ۱۸۱۵ء میں اس کا انتقال ہو گیا۔

فرانس کے تحقیقاتی کمیشن نے جو رپورٹ مرتب کی تھی اس میں صرف ایک بات پر زور دیا گیا تھا کہ حیوانی مقناطیسیت محض ایک دھوکا ہے اور میسمر کے وجود میں ایسی کوئی روحانی قوت نہیں ہے جو مریضوں کے لئے شفا بخش ثابت ہوتی ہو۔ سارا کمال ان بجیشن کا ہے جنہیں وہ مریض کے ذہن میں بٹھا کر "مریض کی "روحی قوت" کو ایک مرکز پر لاتا ہے اور وہ اپنے ہی خیالی کی قوت سے صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ اپنے نظریے کی سچائی کے لئے انہوں نے ایک مریض سے کہا کہ تم فلاں درخت کو چھوؤ۔ اس لیے کہ میسمر نے اس کے اندر شفا بخش قوت داخل کر رکھا ہے۔ چنانچہ جب اس مریض نے درخت کو چھوا تو وہ ٹھیک ہو گیا۔ حالانکہ میسمر نے اس درخت کو ہاتھ تک نہیں لگایا تھا۔

لیکن اس تحقیق سے یہ ثابت نہیں ہوتا کہ میسمر کوئی دھوکے باز یا مکار شخص تھا۔ بات صرف اتنی تھی کہ محض خوش فہمی کی بناء پر یا غلط فہمی کی بناء پر وہ خود کو "شفا بخش قوت" کا منبع سمجھنے لگا تھا۔ بلکہ یہ کہنا زیادہ موزوں ہو گا کہ وہ اس راز کو سمجھ ہی نہیں پایا تھا کہ کسی مریض کی شفایابی میں اس کی اپنی قوت مدافعت اور ذہنی رویے کا بھی بڑا دخل ہوتا ہے۔ بادشاہ چوں کہ کانوں کے کچے ہوا کرتے تھے اس لیے وہ کمیشن کی باتوں میں آ گیا اور میسمر کو دھوکے باز قرار دے دیا۔ لیکن تاریخ نے جو فیصلہ سنایا وہ فرنس کے بادشاہ کے فیصلے سے کہیں زیادہ منصفانہ تھا۔ میسمر کی مخلصانہ کوششوں کے باعث آج اسے ہپناٹزم کا بانی

سمجھا جاتا ہے اور ہپناٹزم کی تاریخ، اس کے احترامانہ ذکر کے بغیر مکمل نہیں ہو سکتی۔

میسمر کے انتقال کے بعد بھی اس کے شاگردوں نے اس پریکٹس کو جاری و ساری رکھا اور خلق خدا اس سے فیض یاب ہوتی رہی۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ میسمر اور اس کے شاگرد ہپناٹزم کے مظاہر کے توضیح نہیں کر سکے تھے لیکن ان کے خلوص اور ان کی کوششوں کا اعتراف کرنا ہی پڑتا ہے۔

اب ہم ایک اور پہلو کی طرف آتے ہیں۔ یہ مانا کہ میسمر میں کوئی شفا بخش قوت موجود نہ تھی لیکن دیکھنا یہ ہے کہ اس کے باوجود اس کے مریضوں کو اس سے فائدہ پہنچا یا نقصان؟ اور اگر واقعی فائدہ پہنچا تو اس میں میسمر کی غلط فہمی کا کیا ذکر۔؟ میسمر کو تو ہم صرف اس صورت میں قصور وار ٹھہراتے جب اس کے طریق کار سے لوگوں کو فائدے کی بجائے نقصان پہنچتا یا اس کے علم کی بنیاد محض "توہمات" پر ہوتی۔ وہ بلاشبہ ایک مخلص، ذہین اور بنی نوع انسان کا محسن تھا اور تاریخ اسے ہمیشہ احترام کے ساتھ اپنے صفحات میں محفوظ رکھے گی۔

۱۸۱۵ء سے لے کر ۱۸۴۰ء تک مختلف معالج "میسمر ازم" کی پریکٹس کرتے رہے۔ اس عہد میں سوئزرلینڈ کا ایک پریکٹشنر جس کا نام "لا فونٹین" تھا، انگلینڈ کے دورے پر آیا۔ لندن کے چڑیا گھر میں اس نے ایک شیر کو مصنوعی نیند سلا دیا اور یہ کمال اس نے دوسرے شہروں میں بھی دکھایا۔ ۱۸۴۱ء میں مانچسٹر کے ڈاکٹر جیمس بریڈ نے لافونٹین کا ایک مظاہرہ دیکھا اور اس سے متاثر ہوئے بغیر نہ رہ سکا اور اس علم کے متعلق ریسرچ شروع کر دی۔

۲۹ جون ۱۸۴۲ء کو ڈاکٹر بریڈ نے برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن کے اجلاس

میں ایک مقالہ پڑھا جس کا عنوان تھا اعصابی ہپناٹزم کی شفا بخش تاثیر ----
"ہپناٹزم" کا لفظ ڈاکٹر بریڈ کی ایجاد ہے۔ بریڈ شروع میں اس عمل کو نیند کے مشابہہ سمجھتا تھا لیکن بعد میں جب اس نے محسوس کیا کہ ہپناٹزم کو نیند سے زیادہ "یکسوئی" سے مناسبت ہے تو اس نے اس کا نام مونو آئیڈ زم رکھنا چاہا لیکن یہ نام مشہور نہ ہو سکا۔

کہا جا سکتا ہے کہ جیمس بریڈ پہلا شخص تھا جس نے ہپناٹزم کے مظہر کو سائنس کی روشنی میں پرکھا اور اس کی جسمانی وضاحت تلاش کرنے کی کوشش کی۔ ۱۸۴۳ء میں اس نے اپنی ایک کتاب میں مرگی، فالج اور اعصابی دردوں کے علاج کے سلسلے میں ہپناٹزم کی شفا بخشی کا ذکر کیا۔

جیمس بریڈ ہاتھ کے اشاروں اور انتصاب نظر کے ذریعے اپنے مریضوں کو چین مسزی کی حالت طاری کرتا تھا۔ بعد ازاں ڈاکٹر لی ابو نے زبانی ہدایات یا ترغیبات کا انتہائی موثر طریقہ اپنایا جو آج بھی سب سے زیادہ موثر سمجھا جاتا ہے۔

ڈاکٹر شارکو نے جب ہپناٹزم پر تجربات شروع کئے تو اس نتیجے کا اظہار کیا کہ ہپناٹزم کے ذریعے صرف "ہسٹیریا" کے مریضوں ہی کو فائدہ پہنچتا ہے۔ علم الاعصاب کے اس ماہر کا نظریہ بھی یہی تھا کہ مقناطیسی طاقت، ہی شفا بخشی کی حامل ہے۔ شارکو کے نظریات کو اس لئے زیادہ اہمیت نہیں دی گئی کہ اس نے اپنی زندگی میں صرف تین عورتوں پر تجربات کئے تھے اور وہ تینوں عورتیں ہسٹیریا کی مریض تھیں۔

ہپناٹزم کے مظاہر

موجودہ دور میں ہپناسز کے لئے جو طریقے استعمال کئے جاتے ہیں ان میں زبانی ترغیبات کا طریقہ زیادہ مقبول ہے۔ پرانے طریقوں میں کسی چیز کی طرف مسلسل دیکھتے رہنے کا طریقہ مستعمل تھا۔ اس طریقے میں آنکھوں کے اعصاب جلد تھک جاتے ہیں اور قدرتی رد عمل کے طور پر پلکیں جھپکنے لگتی ہیں۔ آنکھوں کی پتلیاں پہلے تو سکڑتی ہیں اور پھر پھیلنے لگتی ہیں۔ تھوڑی دیر کے بعد آنکھیں تھک کر خود بخود بند ہو جاتی ہیں۔ آنکھیں بند ہونے کے بعد اکثر اوقات یہ دیکھا گیا ہے کہ مریض کے ڈیلے ادھر ادھر حرکت کرتے رہتے ہیں۔ یہ حرکت پلکوں سے ظاہر ہوتی ہے۔ بعض اوقات پلکوں میں ہلکا سا تشنج بھی پیدا ہو جاتا ہے۔ مریض پر نیند کی سی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ مریض کے اعضاء بھی کامل کی ترغیبات کے زیر اثر رہتے ہیں۔

ہپناسز کی اس حالت میں مریض کے حواس کو بہت حد تک متاثر کیا جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر مریض کو باور کرایا جا سکتا ہے کہ اس وقت وہ پھولوں کی بھینی بھینی خوشبو سے محظوظ ہو رہا ہے حالانکہ وہاں خوشبو نام کی کوئی شے نہیں ہوتی۔ مریض کو ایسے مناظر کی سیر کرائی جا سکتی ہے جو اس نے عام زندگی میں کبھی نہ دیکھے ہوں۔ اسے موسیقی سنوائی جا سکتی ہے۔ ہوائی جہاز کی سیر کرائی جا سکتی ہے۔ غرضیکہ مریض پوری طرح اپنے عامل کے قابو میں ہوتا ہے۔ معمول کو قریباً ایک گھنٹے کے بعد نیند سے بیدار کر دیا جاتا ہے۔ جاگنے

کے بعد اسے یوں محسوس ہوتا ہے کہ جیسے اس نے کوئی ایسا خواب دیکھا ہے جو اسے یاد نہیں رہا۔ ہپناسز میں اس پر جو کیفیات گزری تھیں وہ انہیں بھول چکا ہوتا ہے۔

ایک تجربہ یہ بھی ہے کہ بعض لوگوں میں ہپناٹائز ہونے کی صلاحیت نسبتاً زیادہ ہوتی ہے۔ جو شخص ایک بار ہپناسز کی حالت سے گزر جائے تو دوبارہ وہ بہت جلد ہپناٹائز ہو جاتا ہے۔ تیسری اور چوتھی بار وہ اس سے بھی جلدی ہپناسز میں چلا جاتا ہے۔

یہ کوئی انہونی اور خلاف معمول بات نہیں ہے کہ ان مظاہر کے زیر اثر بعض ہپناٹسٹ حضرات اپنے آپ کو غیر معمولی روحانی قوت کا مالک سمجھنے لگتے ہیں۔ ان کی خوش فہمی یا غلط فہمی سے اگرچہ مریضوں کو تو کوئی خاص نقصان نہیں پہنچتا لیکن ہپناٹسٹ کی شخصیت ضرور تنقید کا نشانہ بن جاتی ہے۔ لہٰذا جہاں تک ممکن ہو اس قسم کے توہمات سے بچنا ہی اچھا ہے۔

ایک خوابیدہ شخص کے چہرے پر اگر روشنی ڈالی جائے تو اس کی آنکھوں کی پتلیاں سکڑ جائیں گی۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ روشنی نے آنکھوں کے اعصاب کو اس حد تک متاثر کیا کہ اس کی پتلیاں سکڑ گئیں۔ لیکن اس عمل کا اثر خوابیدہ شخص کے ذہن پر نہیں ہوتا۔ بعض اوقات یوں بھی ہوتا ہے کہ جب ہم سو رہے ہوتے ہیں تو روشنی وغیرہ سے بچنے کی غیر شعوری کوشش کرتے رہتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ خارجی محرکات کے خلاف ہم بہت سے لاشعوری رد عمل کا اظہار کرتے رہتے ہیں۔ بیداری کی حالت میں اس کی مثال یوں دی جا سکتی ہے کہ چلنے کے دوران اگر ہمارا دھیان کسی اور طرف بھی ہو تو

ہمارے پاؤں اپنی حرکت جاری رکھتے ہیں۔

ہپناٹزم کے مظہر کے متعلق بھی یہی سمجھنا چاہئے کہ معمول جب ہپناسز کی گہری حالت میں ہوتا ہے تو خاجی محرکات اس کے حواس پر نقش تو ضرور ہوتے ہیں لیکن یہ معمول کے شعور کو بیدار نہیں کرتے۔ ذہن رد عمل کے طور پر اعصابی تحریک کے ذریعے جسم کے اعضاء کو پیغام پہنچاتا ہے اور معمول کی حرکات بظاہر شعوری محسوس ہوتی ہیں مگر یہ حرکات دراصل ہپناٹسٹ کی ترغیبات کے تحت غیرارادی طور پر سرزد ہوتی ہیں۔ البتہ مکمل نیند میں معمول کا شعور کسی حد تک بیدار ہوتا ہے۔

نظام اعصاب کو سمجھنے والے بخوبی جانتے ہیں کہ ہماری تمام ارادی حرکات دماغ اکبر (CEREBRUM) کے تابع ہوتی ہیں اور تمام اعضا کی تحریک کے لئے اس میں الگ الگ مقامات ہیں۔ فرض کیجئے کہ دماغ میں کسی عصبی مرکز میں کوئی خراش پیدا ہو جاتی ہے تو اس مرکز سے متعلق تمام اعضاء کی حسیات اور حرکات ضرور متاثر ہوں گی۔ یہی وجہ ہے کہ ہپناٹزم کے متعلق یہ قیاس آرائی کی جاتی ہے کہ چہرے کے اعصاب یا بصارت یا سماعت کے اعصاب کو مسلسل تحریک دینے سے دماغ کے خلیات میں خراش یا ارتعاش سا پیدا کیا جاتا ہے اور اس طرح اعضاء کی حرکات و حسیات پر عارضی اثر ڈالا جاتا ہے۔

ہپناٹزم کا وہ مظہر جس میں عضلات پر تشنج کی سی کیفیت طاری ہو جاتی ہے، اسے سمجھنے سے پہلے عمل معکوس کو سمجھنا ضروری ہے۔ معکوس عمل یا عمل معکوس دراصل ہے کیا؟ اسے یوں سمجھا جا سکتا ہے کہ جب ہم کسی عصب

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ۔۔۔ آمین

حس کے سرے پر کوئی چیز رکھتے ہیں تو عصبی تحریک' حرام مغز کی ڈوری' سپائینس کارڈ Spinal Cord تک پہنچتی ہے اور پھر حرام مغز کی عصبی خلیات کی وساطت سے اعصاب حرکیہ کے ذریعے عصبی تحریک ہمارے عضلات تک پہنچتی ہے اور ان میں غیر شعوری طور پر حرکت پیدا کرتی ہے۔ ایسے معکوس اعمال محض غیر شعوری طور پر پیدا نہیں ہوتے بلکہ اس میں بعض اوقات ہمارے ارادے کو بھی دخل ہوتا ہے۔

ایک نظریہ یہ بھی ہے کہ پیشانی کے نصف حصے اور کنپٹی پر ضرب لگانے سے جسم کے ایک حصے پر جمود طاری کیا جا سکتا ہے اور دونوں طرف کی ضربات سے سارے جسم پر جمود کی سی حالت طاری کی جا سکتی ہے مگر چہرے کے عضلات ٹھیک رہتے ہیں اور قوت گویائی بھی قائم رہتی ہے۔ البتہ ایک طرف کی ضربات سے چہرے کے عضلات بھی متاثر ہوتے ہیں اور قوت گویائی پر بھی اثر پڑتا ہے۔ دائیں طرف کی ضربات کا اثر جسم کے بائیں حصے پر ہوتا ہے اور اسی طرح بائیں حصے پر ضربات کا اکثر دائیں حصے پر ہوتا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ جسم کے تمام اعصاب کے مراکز دماغ میں مخالف سمت میں ہوتے ہیں۔

ہپناٹزم کے مظاہر میں یہ بھی ہوتا ہے کہ ہپناٹسٹ معمول کی قوت سامعہ اور ذائقے کی حس کو بھی اپنے بس میں کر لیتا ہے جس کے نتیجے میں مریض کو صرف وہی کچھ دکھائی دیتا ہے جو عامل کہتا ہے اور ویسا ہی ذائقہ محسوس ہوتا ہے جیسا کہ عامل بتاتا ہے عامل اگر چاہے تو مریض کو یہ باور کرا سکتا ہے کہ وہ آلو نہیں' سیب کھا رہا ہے (حالاں کہ وہ آلو کھا رہا ہوتا ہے)

ہپناٹزم کا ایک مظہر عمر رفتہ کا لوٹ کر آنا ہے۔ اس میں معمول ماضی کے

حالات کو یاد کر سکتا ہے اور عامل کی ہدایات کے زیر اثر وہی حرکات کرنے لگتا ہے جیسی وہ بچپن میں کیا کرتا تھا۔ مثال کے طور پر ایک پچاس سالہ شخص کو یہ سجیشن دیا جائے کہ وہ محض سات سالہ بچہ ہے تو معمول بالکل ویسی ہی حرکات کرنے لگے گا جیسی سات سالہ بچہ کرتا ہے۔

ہپناٹزم کا ایک اور مظہر بھی خاصی اہمیت رکھتا ہے اس میں معمول کو سجیشن دیا جاتا ہے کہ فلاں کام وہ ٹھیک اتنے عرصے کے بعد کرے گا۔ یہ عرصہ ایک برس کا بھی ہو سکتا ہے اور دس برس کا بھی۔

ہپناٹزم کے دیگر مظاہر میں ایک مظہر نظر کا دھوکا یا فریب نظر بھی ہے۔ اس میں معمول کو ایسی اشیاء دکھائی جاتی ہیں جو وہاں موجود نہیں ہوتیں۔

کچھ لوگ یہ سوال بھی پوچھتے ہیں کہ کیا ہپناٹزم کے ذریعے غیب دانی ممکن ہے؟ اس کا مختصر سا جواب یہ ہے کہ اس بات کے ٹھوس شواہد کتابوں میں محفوظ ہیں کہ ہپناٹزم کے ذریعے غیب دانی عین ممکنات میں سے ہے۔ مثال کے طور پر ڈاکٹر "میڈاک" اپنی ایک معمول لڑکی کے بارے میں لکھتا ہے کہ وہ ہپناسز کے دوران غیب کی باتیں بتا دیا کرتی تھی۔

ہپناٹزم کے ذریعے خود کار اعصابی نظام پر بھی بہت حد تک قابو پایا جا سکتا ہے۔ آٹو سجیشن یا ذاتی ترغیبات کے ذریعے اپنے دوران خون کو جسم کے کسی بھی حصے میں کم و بیش کیا جا سکتا ہے۔

ہپناٹزم کے مظاہر کو سائنس کی روشنی میں پرکھا گیا ہے اور اکثر محققین نے انہیں درست جانا ہے۔ تحقیقات کا یہ سلسلہ ہنوز جاری ہے بالکل اسی طرح جس طرح میڈیکل سائنس اور اس کے دیگر شعبوں میں تحقیقات جاری ہیں۔

ہپناٹائز کرنے کے طریقے

ہپناٹائز کرنے کے لئے بہت سے طریقے استعمال کے جاتے ہیں اور ان میں سے ہر ایک طریقہ موقع و محل کے مطابق ہوتا ہے۔ کسی ایک طریقے کو ہر ایک معمول پر نہیں آزمایا جا سکتا اور نہ ہی ہر ایک طریقہ ہر معمول پر یکساں طور پر موثر ثابت ہو سکتا ہے۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ ہر انسان ہر اعتبار سے ایک الگ اور مکمل یونٹ ہے۔ بظاہر تو ہر انسان کے تمام اعضاء دوسرے انسانوں جیسے ہوتے ہیں لیکن احساسات و محسوسات اور عادات و اطوار کے اعتبار سے ہر انسان دوسرے سے الگ ہوتا ہے۔ چنانچہ یہی وجہ ہے کہ ہپناٹائز کرنے کا یہ طریقہ ہر انسان کے لئے موزوں یا موثر نہیں ہوتا۔ ہپناٹائز کرنے کے لے عام طور پر زبانی ہدایات سے کام لیا جاتا ہے۔ ان ہدایات کو انگریزی میں "سجیشن" (Suggestions) کہا جاتا ہے۔

ہپناٹزم' یا ہپنوسز (HYNOSIS) کے لے خواہ کوئی بھی طریقہ اختیار کیا جائے۔ اسکے لے مکمل تیاری بہت ضروری امر ہے۔ اس عمل کے لئے کسی مخصوص یا عجیب و غریب اشیاء سے آراستہ کمرے کی قطعی ضرورت نہیں ہے۔ بلکہ ایک عام سا اور سادہ کمرہ کافی ہوتا ہے۔ اس کمرے میں ضروری ساز وسامان کے علاوہ روشنی اور ہوا کا گزر خطر خواہ حد تک ہونا ضروری ہے معمول کے لئے جو کرسی وغیرہ استعمال کی جائے وہ خاصی آرام دہ ہو۔ اس کی سیٹ نرم ہو اور اس میں کوئی کیل وغیرہ یا کوئی ایسی شے نہیں ہونی چاہیے جو معمول کی

محویت یا توجہ کو پریشان کرنے کا سبب بن سکتی ہو۔ روشنی سے مراد زیادہ روشنی نہیں ہے۔ کمرہ اگر ساؤنڈ پروف ہو تو بہتر ہے تاکہ باہر کا شور و غل سنائی نہ دے سکے، لیکن اگر یہ اہتمام ممکن نہ ہو تو بھی کوئی فرق نہیں پڑے گا۔

معمول پر عمل کرنے سے پہلے اس سے یہ معلوم کر لینا ضروری ہے کہ ہپناٹزم کے متعلق اس کا اپنا نظریہ کیا ہے؟ علاوہ ازیں اس سے یہ بھی دریافت کر لینا چاہیے کہ کیا اس سے پہلے بھی وہ اس عمل سے گزر چکا ہے؟ اگر معمول ہپناٹزم کو محض وہم یا شعبدہ بازی سمجھتا ہو تو اس کے ذہن سے اس قسم کے غلط خیالات نکال دینے چاہئیں۔ اور اس کے ساتھ ساتھ ہپناٹزم کی اصل نوعیت سے آگاہ کر دینا بھی ضروری ہو گا۔ اگر معمول کو اس علم کے بارے میں کچھ بھی معلوم نہ ہو تو بھی اسے مختصر طور پر بتا دینا ضروری ہے۔ معمول کے ذہن میں اگر کسی قسم کا خدشہ ہو تو اسے بھی دور کر دینا چاہیے۔ کیوں کہ جب تک معمول پوری طرح مطمئن نہ ہو جائے وہ اچھا معمول نہیں بن سکتا۔

پوزیشن:

جب معمول، عمل تنویم کے لے تیار ہو جائے تو اسے آرام کرسی یا صوفے پر بٹھا دیں۔ بعض یا ہپناٹسٹ معمول کو کھڑا کر کے بھی یہ عمل کرتے ہیں مگر ہمارے نزدیک کرسی یا صوفے پر بٹھا کر عمل کرنا زیادہ مناسب ہے۔ معمول کے دونوں ہاتھ کرسی یا صوفے کے بازوؤں پر ٹکے ہوں۔ اس کے برعکس اگر معمول اپنے ہاتھوں کو اپنے بدن پر رکھنے میں زیادہ سہولت محسوس کرے تو اسے

ایسا کرنے میں ٹانگوں کو قدرے کھلا رکھا جائے اور ایڑیاں فرش پر ٹکی رہیں۔ اگر پاؤں پوری طرح فرش سے لگے رہیں تو بھی ٹھیک ہے۔

جب معمول ٹھیک طور سے بیٹھ جائے تو اس سے کہیں کہ وہ اپنے آپ کو Easy یا آرام کی حالت پر محسوس کرے اور اپنے وجود کو ڈھیلا چھوڑ دے۔

درجہ حرارت:

یہ بات تجربات سے ثابت ہو چکی ہے کہ معمول کے کمرے کا درجہ حرارت اتنا ہو کہ اسے گرمی سے راحت محسوس ہو۔ بالکل اسی طرح جیسے ہم سردیوں میں گرم کمرے کو ترجیح دیتے ہیں۔ اگر کمرہ زیادہ ٹھنڈا ہو تو معمول کو چاہیے کہ ہلکا سا کمبل اوڑھ لے تاکہ اس کا جسم سردی کے اثرات سے محفوظ رہے اس موقع پر یہ یاد رہے کہ سردی اور گرمی کا احساس صرف اس وقت تک رہتا ہے جب تک معمول بیداری کے عالم میں ہوتا ہے' ہپناٹائز ہونے کے بعد اسے سردی اور گرمی کا احساس قطعی نہیں ہوتا۔ لیکن اس کا مطلب یہ بھی نہیں کہ سردیوں کے موسم میں کھڑکیاں کھول دی جائیں اور سرد ہوا کے جھونکے معمول سے ٹکراتے ہیں۔ زیادہ ٹھنڈی ہوا معمول کو پریشان کر سکتی ہے اور اس کی توجہ میں خلل ڈال سکتی ہے۔ اسی طرح زیادہ گرمی بھی پریشان کن ثابت ہو سکتی ہے۔ مشہور ہپناٹسٹ "بریڈ = BRAID" کا تجربہ ہے کہ ہپناٹائز ہونے کے بعد معمول کی بے حسی کا یہ عالم ہوتا ہے کہ اس پر اوزار سرجری یا جسم کے ننگے حصوں پر نائیٹرک ایسڈ گرانے سے بھی کوئی اثر یا رد عمل ظاہر نہیں ہوتا۔

لیکن سرد ہوا کے جھونکے اسے متاثر کیے بغیر نہیں رہتے۔ لہٰذا ضروری ہے کہ معمول یا مریض اپنے آپ کو آرام دہ حالت تک گرم محسوس کرے۔

روشنی:

عمل تنویم یا ہپناٹزم کا عمل عام طور پر تاریک کمرے میں کیا جاتا ہے۔ یہ ماحول نیند ایسی حالت کے لئے زیادہ موزوں سمجھا جاتا ہے۔ لیکن تھوڑی بہت روشنی سے مریض یا معمول پر کوئی اثر نہیں ہوتا اور وہ آسانی سے ہپناٹائز ہو جاتا ہے۔ تاریک کمرے میں چونکہ اعصاب زیادہ سکون اور استراحت محسوس کرتے ہیں اس لیے ہپناٹسٹ تاریکی کو ترجیح دیتے ہیں۔

مرچو
اے مالک کل مدد والدین پر رحم فرما ...... آمین

ذہنی حالت

ہپناسیس یا ہپنوسز چونکہ بیداری کو غنودگی یا نیند میں تبدیل کر دینے کا نام ہے اس لئے عمل تنویم سے پہلے مریض یا معمول کی ذہنی کیفیت کا مکمل علم ہونا ضروری ہے۔ جب تک کوئی مریض ذہنی طور پر اس عمل کے لے تیار نہ ہو گا اس پر عمل تنویم کارگر ثابت نہیں ہو گا۔ اسے آپ یوں بھی کہہ سکتے ہیں کہ مریض کی رضا مندی کے بغیر اسے ہپناٹائز نہیں کرنا چاہیے۔ ایسا کرنے سے فائدے کے بجائے الٹا نقصان ہو سکتا ہے۔ لہٰذا یہ بات ہمیشہ ذہن نشین رہنی چاہیے کہ اس عمل کے لے مریض کا ذہنی تعاون بہت ضروری ہوتا ہے۔

محرکات:

ہپناٹزم کی پریکٹس کرنے والوں سے ایک سوال اکثر پوچھا جاتا ہے کہ لوگ ان کے پاس علاج کے لئے کیوں آتے ہیں؟ یہ سوال ایسا ہی ہے جیسا کہ کسی مریض سے یہ پوچھا جائے کہ وہ ڈاکٹر کے بجائے حکیم یا ایلوپیتھ معالج کے بجائے ہومیو پیتھ ڈاکٹر سے کیوں علاج کرواتا ہے؟ یا کوئی مریض ڈاکٹر کو حکیم پر کیوں ترجیح دیتا ہے۔؟ بات دراصل یوں ہے کہ جب بھی کوئی مریض ہپناٹزم کے ذریعے علاج کرنے والے معالج کے پاس آتا ہے تو اس کی سب سے بڑی یہ ہوتی ہے کہ دوسرے طریقہ ہائے علاج سے مایوس ہو چکا ہوتا ہے اور علاج کرنے والوں کی اکثریت نے اسے لاعلاج مریض قرار دے دیا ہوتا ہے۔ پھر اس کی ملاقات کسی ایسے شخص سے ہوتی ہے جو خود یا اس کا کوئی عزیز یا دوست ہپناٹسٹ کے علاج سے شفایاب ہو چکا ہوتا ہے وہ شخص اسے مشورہ دیتا ہے کہ وہ کسی تجربہ کار ہپناٹسٹ کے پاس جائے۔ یا پھر وہ اسے بتا دیتا ہے کہ فلاں کے پاس جاؤ وہ بڑا تجربہ کار اور ذہین ہپناٹسٹ ہے تم اس کے علاج سے یقیناً شفایاب ہو جاؤ گے۔ اس طرح وہ مریض ہپناٹسٹ کے پاس پہنچ جاتا ہے۔ ایسے مریض کا علاج کرنے سے پہلے اس کی بیماری کی پوری ہسٹری جان لینا بہت ضروری ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں اس ذہنی طور پر پوری طرح آمادہ کر لینا چاہیے کہ وہ اپنے معالج سے مکمل تعاون کرے گا۔ اس کے بعد اسے بڑے پر سکون انداز میں ہپناٹزم کی اہمیت سے آگاہ کرنا چاہیے تاکہ وہ علاج یا عمل کے لئے دل سے

آمادہ ہو جائے۔

توھمات:

اس سائنسی دور میں بھی بہت سے لوگ آج بھی ہپناٹزم کو ایک پر اسرار علم سمجھتے ہیں۔ اگر کوئی اس علم سے مستفید ہونا چاہے تو اسے عجیب دلائل سے خوف زدہ کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر یہ کہا جاتا ہے کہ ہپناٹزم کا عمل، معمول کو ذہنی طور پر ناکارہ بنا دیتا ہے اور وہ بہت جلد پاگل ہو جاتا ہے۔ یا پھر یہ کہ ہپناٹزم اتنا خطرناک عمل ہے کہ اس سے مریض کی جان بھی جا سکتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ بات بھی مشہور ہے کہ بعض ہپناٹسٹ بد اخلاق اور کج رو ہوتے ہیں خاص طور پر عورتوں کو ہپناٹائز کرنے کے بعد انہیں ذہنی طور پر اپنا غلام بنا لیتے ہیں اور پھر ان سے جنسی لذت حاصل کرتے ہیں۔ صرف یہی نہیں بلکہ یہاں تک کہا جاتا ہے کہ بعض معمول حضرات سے مختلف قسم کے ناجائز کام کروائے جاتے ہیں جن میں قتل ایسا کام بھی شامل ہے۔ لیکن یہ سب محض تعصب جہالت اور ناواقفیت کا نتیجہ ہے۔ ہپناٹزم دراصل ایک سائنسی علم ہے اور انسانیت کی بھلائی کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ اگر ہزاروں میں کوئی ایک شخص اس کا ناجائز فائدہ اٹھاتا ہے تو اس کو جواز بنا کر "ہپناٹزم" کو تو برا قرار نہیں دیا جا سکتا۔ اس تمام بحث کا مقصد یہ ہے کہ عمل تنویم سے پہلے مریض کے ذہن سے اس قسم کے شبہات اور توہمات کو یکسر ختم کر دینا چاہیے۔ جب مریض آپ سے پوری طرح مطمئن ہو جائے اور اس کا ذہن بالکل صاف ہو

جائے تو اسے ہپنوسز کے لیے تیار کرنا چاہیے۔ اسی میں آپ کی کامیابی کا راز مضمر ہے۔

ایک ضروری ہدایت

کسی بھی مریض کو ہپناٹائز کرنے کے لئے سب سے پہلا مرحلہ اسے ذہنی اور جسمانی طور پر تیار کرنا ہے۔ اس مقصد کے لئے مریض کے محرکات کو ذہن میں رکھنا چاہیے۔ اس کے ساتھ ساتھ اس کے خوف توہمات اور اندیشوں کو دور کر دینا چاہیے۔ لیکن اس مقصد کے لئے ہپناٹسٹ کا طرز عمل انتہائی مشفقانہ ہونا ضروری ہے۔ یاد رکھیے مریض کے ساتھ آپ کا برتاؤ جس قدر نرم ہو گا اتنا ہی وہ آپ سے تعاون کرے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ مریض کے اندر خود اعتمادی کا جذبہ اجاگر کرنا ضروری ہے۔ اسے اپنی تکنیک اور علم کے متعلق اس طرح بتایئے کہ وہ ہپناٹزم پر پورا پورا یقین کرے۔ لیکن اس موقع پر یہ مت بھولئے کہ حد سے زیادہ خود اعتمادی آپ کے لئے نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے اور مریض کے لئے بھی۔ علاوہ ازیں ایک اور بات بھی ذہن نشین رہے کہ عمل سے پہلے اور عمل کے دوران اپنے معمول یا مریض کے سامنے ایسا کوئی دعویٰ نہ کریں جو آپ سے پورا نہ ہو سکے۔ اس کا نتیجہ یہ ہو گا کہ مریض کا آپ پر سے اعتماد اٹھ جائے گا۔ اس بات کو یوں سمجھ لیجئے کہ عمل کے دوران آپ اپنے مریض سے یہ کہتے ہیں کہ میں جو عمل کرنے جا رہا ہوں اس کے دوران تم اپنی آنکھیں نہیں کھول سکو گے یا اپنے بازوؤں کو حرکت نہ دے سکو گے۔ لیکن

اچانک وہ آنکھیں کھول دے یا اپنے بازوؤں کو حرکت دے دے تو آپ کی ساری محنت اکارت جائے گی اور آپ پر سے اس کا اعتماد اٹھ جائے گا۔ لہٰذا اس قسم کے دعوؤں سے مکمل اجتناب کریں۔

جب آپ کو یہ اطمینان ہو جائے کہ آپ کا مریض پوری طرح تیار ہے تو ہدایات کو آہستہ آہستہ شروع کیجئے۔ آپ کی آواز کا ایک ہی سطح پر رہنا ضروری ہے۔ مریض کے لئے سب سے پریشان کن صورت حال وہ ہوتی ہے جب کوئی ہپناٹسٹ اپنی ہدایات تیزی سے شروع کر دیتا ہے لہٰذا ایک بار پھر یہ بات ذہن نشین کر لیجئے کہ ہدایات آہستہ آہستہ اور نرم لہجے میں دہرائی جائیں۔

ہدایات کے دوران مریض کو کسی قسم کا چیلنج نہ کیجئے۔ اسے اپنے حال میں رد عمل کا موقع دینا چاہیے۔

اثر پذیری کی آزمائش

کسی معمول یا مریض پر عمل تنویم کی اثر پذیری کی آزمائش کر لینی چاہیے۔ یا نہیں۔؟ اس کے بارے میں مختلف ماہرین کی متضاد رائیں ہیں۔ بعض ماہرین اس کے حق میں دلائل پیش کرتے ہیں لیکن بعض ماہرین اس کے خلاف دلائل دیتے ہیں۔ لیکن ہمارا خیال ہے کہ نو آموز ہپناٹسٹ حضرات کو اثر پذیری کی آزمائش ضرور کر لینی چاہیے۔ جوں جوں ان کا تجربہ بڑھتا جائے گا اور ان سے علم میں اضافہ ہوتا جائے گا' انہیں اثر پذیری کی آزمائش کی ضرورت نہیں رہے گی۔

پہلا ٹیسٹ:

مریض کو مندرجہ ذیل ہدایات قبول کرنے پر آمادہ کیجئے۔

دونوں پاؤں جوڑ کر سیدھے کھڑے ہو جایئے۔

جسم بالکل سیدھا رکھئے۔

گردن کو تھوڑا سا اوپر کر کے کھڑے رہئے۔

دونوں ہاتھ سائیڈز پر رکھئے۔

اپنی آنکھیں بند کر لیجئے۔

آہستہ آہستہ گہرے سانس لیجئے۔

اب میری ہدایات غور سے سنئے۔

یہ آپ کی آزمائشی مشق ہے۔

چند لمحے بعد آپ پیچھے کی طرف جھولنے لگیں گے۔

مطمئن رہئے' آپ گریں گے نہیں۔

میں آپ کو تھام لوں گا۔

کیا آپ پیچھے کی طرف گرنے والے ہیں؟

بے شک اپنے آپ کو گرنے دیجئے۔

میں آپ کو تھام لوں گا۔

میں آپ کے بالکل ساتھ کھڑا ہوں۔

اپنے جسم کو پیچھے جانے دیجئے۔ میں آپ کو تھام لوں گا۔

مرحُوم
اے اللہ کل میرے والدین پر رحم فرما ۔۔۔ آمین



اس کے بعد ہپناٹسٹ کو چاہیے کہ ایک منٹ کے لئے خاموش ہو جائے۔ کوئی بھی آدمی آنکھیں بند کر کے اس حالت میں زیادہ دیر کھڑا نہیں رہ سکتا۔

آپ دیکھیں گے کہ مریض کا جسم پیچھے کی طرف جھکنے لگا ہے۔

اس کے بعد آپ اس سے یہ کہئے۔

"اب آپ پیچھے کی طرف جھکنے لگے ہیں۔"

اس کے بعد آپ مریض کے بالکل قریب کھڑے ہو کر اس کی حرکات کا بغور مشاہدہ کیجئے۔ اگر آپ محسوس کریں کہ آپ کی ہدایات پر پورا پورا عمل ہو رہا ہے تو پھر یہ کہئے:

"آپ گر رہے ہیں!"

"پیچھے کی طرف گر رہے ہیں۔"

"پیچھے کی طرف گر رہے ہیں۔"

اس کے بعد آپ دیکھیں گے کہ مریض جلد ہی آپ کے بازوؤں میں آ جائے گا اور اس پر گہری نیند طاری ہو چکی ہو گی۔

ہپناٹسٹ کو چاہیے کہ مریض کو کرسی یا صوفے پر لٹا دے۔

اس دوران اگر مریض اپنی آنکھیں کھول دے یا ہاتھ پاؤں کو حرکت دے تو اس کا مطلب یہ ہو گا کہ مریض نے آپ کی ہدایات کا اثر قبول نہیں کیا۔

اس کے بعد آپ کو مریض کے اندر اثر پذیری کی صلاحیت پیدا کرنی چاہیے کیوں کہ اسی طرح آپ کامیاب ہو سکتے ہیں۔ اس مشق کو حسب ضرورت دہرایا جا سکتا ہے۔

اس ٹیسٹ یا آزمائش کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ اس میں آپ کے مریض یا معمول کو کوئی خطرہ نہیں ہو سکتا۔ علاوہ ازیں اس ٹیسٹ کے ذریعے آپ یہ اندازہ کر سکتے ہیں کہ مریض نے آپ کی ہدایات کو کس حد تک قبول کیا ہے۔ اگر مریض آپ کی ہدایات کے مطابق پیچھے نہ گرے تو آپ اس کو اطمینان دلائیں ایسا کرنے سے اسے کوئی نقصان نہیں پہنچے گا۔ اس ٹیسٹ کے لئے شکل نمبر ملاحظہ فرمائیے۔

(۲) پنڈولم کا ٹیسٹ:

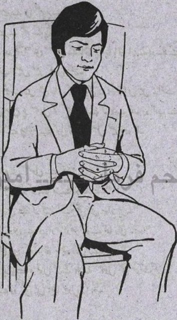
کسی انگوٹھی یا کسی اور شئے کو ایک دھاگے میں باندھ کر معمول کے ہاتھ میں دے دیں۔

اس کے بعد ٹیبل پر ایک کاغذ رکھ کر اس پر ایک نشان لگا دیجئے۔ معمول سے کہئے کہ وہ پنڈولم کو اس نشان سے دو تین انچ اونچا رکھے۔

اب معمول کو ہدایت دیجئے کہ وہ اپنے ہاتھ ہرگز نہ ہلائے مگر اپنے ذہن میں اس خیال کو پختہ کرے کہ پنڈولم ساکن نہیں ہے بلکہ نشان کے گرد چکر کاٹ رہا ہے۔ علاوہ ازیں اس پر یہ بات بھی واضح کر دیں کہ یہ فلاں رخ (دائیں سے بائیں یا بائیں سے دائیں جانب) پر چکر کاٹے گا۔

کچھ ہی دیر بعد پنڈولم میں حرکت پیدا ہو جائے گی۔

اس موقع پر معمول کو یہ مت محسوس ہونے دیں کہ یہ حرکت اس کی کسی صلاحیت کی نفی کرتی ہے۔



پنڈولم کا تجربہ کاغذ پر نشان لگائے بغیر بھی کیا جا سکتا ہے۔

(۳)

دوسرے ٹیسٹ کے علاوہ ہاتھ بندھنے کا تجربہ بھی بہت مشہور ہے اس میں معمول سے کہا جاتا ہے کہ وہ اپنے بازو سیدھے رکھتے ہوئے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسری میں پھنسا لے اس کے بعد بڑی ہی نرم آواز میں اس قسم کی ہدایات دی جاتی ہیں:

اپنی انگلیوں کو خوب زور سے دبایئے:

دونوں ہاتھوں کو مضبوطی سے جوڑے رکھئے:

انگلیوں کو اور دبایئے۔ اور زور سے دبایئے۔

ایسے دبایئے کہ ایک دوسری سے پیوست ہو کر رہ جائیں۔

مِرچُو

اس کے بعد اپنے معمول سے کہئے کہ وہ اپنے ہاتھوں کو سر کے ساتھ لگا کر دبائے اور ہاتھوں کی سختی کو محسوس کرے۔

"دیکھا آپ نے۔ آپ کے ہاتھ کس قدر سخت ہو گئے ہیں۔ اور کتنی مضبوطی سے ایک دوسرے میں پیوست ہو گئے ہیں۔

آپ کوشش کے باوجود انہیں الگ نہیں کر سکتے!

جتنی کوشش کریں گے ہاتھ اتنے ہی ایک دورے میں پیوست ہوتے جائیں گے۔

اس کے بعد قدرے رعب دار آواز میں کہئے "آپ انہیں الگ الگ نہیں کر سکتے۔" پھر نرم لہجے میں کہئے: "کوشش کر کے دیکھ لیجئے" اس کے بعد تحکمانہ لہجے میں کہئے:

"آپ اپنے ہاتھ نہیں کھول سکتے۔"
"یہ صرف میرے ہی حکم پر کھلیں گے۔"
"صرف میرے ہی حکم پر۔"
"آپ میرے حکم کے پابند ہیں۔"

اس کے بعد فوراً ہی معمول کے ہاتھ پر اپنا ہاتھ مارتے ہوئے کہئے:

"اب آپ انہیں نہیں کھول سکتے۔"

اگر اس ٹیسٹ میں بھی عامل کو کامیابی نہ ہو تو اس میں ندامت کی کوئی بات نہیں۔ اس موقع پر معمول کو سمجھایا جائے کہ جب تک وہ آپ سے تعاون نہیں کرے گا۔ اسے ہپناٹزم سے کوئی فائدہ حاصل نہیں ہو گا۔

(۴)

اس ٹیسٹ میں معمول سے کہئے:

"اپنی آنکھیں بند کر کے کھڑے ہو جایئے۔"
"یوں محسوس کیجئے کہ جیسے آپ کشتی میں سوار ہیں۔"
"کشتی چل رہی ہے اور ادھر ادھر ہچکولے کھا رہی ہے۔"
"آپ بھی اس کے ساتھ ساتھ ڈول رہے ہیں۔"

آپ کی ہدایات کو قبول کرتے ہوئے معمول بھی حرکت کرنے لگے گا' بالکل ایسے ہی جیسے وہ کشتی میں بیٹھا جھول رہا ہو۔

(۵)

اس ٹیسٹ میں کچھ اس قسم کی ہدایات دی جاتی ہیں:

"آنکھیں بند کر کے کھڑے ہو جایئے۔"

"آپ کی پلکیں ایک دوسری سے جڑ گئی ہیں۔"
"اب آپ آنکھیں نہیں کھول سکتے۔"
"آنکھیں نہیں کھول سکتے۔"
"کوشش کے باوجود آنکھیں نہیں کھول سکتے۔"
"جب تک میں نہیں چاہوں گا آپ آنکھیں نہیں کھول سکیں گے۔"
"کوشش کر کے دیکھ لیجئے۔"
"آپ آنکھیں نہیں کھول سکتے۔"

(۶)

بچوں میں ایک تجربہ بڑا کامیاب رہتا ہے ان سے کہا جاتا ہے کہ بازوؤں کو پھیلا کر میز پر رکھ لیں۔

اس کے بعد ان کے بازوؤں پر آہستہ آہستہ ضربات لگائی جاتی ہیں اور انہیں یہ ہدایات دی جاتی ہیں کہ اس طرح ان کے بازو میز پر سے خود بخود اٹھ جائیں گے۔ چنانچہ اکثر بچے ہاتھ اٹھا لیتے ہیں۔

یہ ضروری نہیں کہ آپ کا ہر معمول مندرجہ بالا ٹیسٹوں میں ہپناٹائز ہو جائے۔ اگر کوئی معمول ہپناٹائز نہ بھی ہو تو اس میں شرمندگی محسوس نہ کریں بلکہ ان اسباب کو دور کریں جائے جو اس کی توجہ پذیری کی راہ میں رکاوٹ بن رہے ہوں۔ مثلاً ایک ایسا معمول جو ہپناٹزم کے نام ہی سے خوف کھاتا ہو' اس کا رف دور کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔

ایک بات اور' جو لوگ ہپناٹائز نہ ہونا چاہیں انہیں ہرگز ہپناٹائز نہ کریں۔ شخص شراب پیتے ہوئے ہوں اسے بھی ہپناٹائز نہیں کرنا چاہئے۔

اگر کوئی شخص یہ شیخی بگھارتا ہے کہ اسے ہپناٹائز نہیں کیا جا سکتا تو اس کا مطلب یہ ہو گا کہ اس میں ذہانت کی کمی ہے۔ اس کا ایک سبب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ایسا شخص ہپناٹزم کی حقیقت سے قطعی بے بہرہ ہو۔

صاحب تخیل اور ذہین افراد بہت اچھے معمول ثابت ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس کند ذہن لوگ اگرچہ اچھے معمول ثابت نہیں ہوتے مگر ہپناٹائز ضرور ہو جاتے ہیں۔ پاگل شخص کو ہپناٹائز کرنے میں بہت دقت پیش آتی ہے لیکن احمق شخص کو ہپناٹائز نہیں کیا جا سکتا۔ اس موقع پر پاگل اور احمق کے فرق کو واضح کرنا ضروری ہے۔ پاگل شخص پاگل ہونے سے پہلے ذہین ہو سکتا ہے۔ لیکن احمق پیدائشی طور پر ذہانت اور فراست سے عاری ہوتا ہے۔

ہپناٹائز کرنے کا پہلا طریقہ۔

معمول یا مریض کو پوری طرح ہپناٹائز کرنے سے پہلے اسے اس قسم کی سجیشن دی جاتی ہیں۔

اپنے خیال اور ارادے سے کام لیتے ہوئے بدن اور ذہن کو اس طرح ڈھیلا چھوڑ دیجئے کہ وہ سکون اور آرام کی حالت میں چلے جائیں۔

اب آپ یہ خیال کیجئے کہ آپ کے تمام اعضاء ڈھیلے پڑتے جا رہے ہیں۔

اپنے دھیان اپنے پاؤں کی طرف لے جائیے اور یوں محسوس کیجئے جیسے کہ یہ ڈھیلے ہو رہے ہوں۔

اپنے گھٹنوں اور ٹانگوں کے متعلق بھی ایسا ہی محسوس کیجئے۔

آپ کے تمام اعضاء ڈھیلے پڑ گئے ہوں۔

آپ کے جسم ڈھیلا پڑتا جا رہا ہے۔

آپ کے بازو، ہاتھ پاؤں اور انگلیاں ڈھیلی پڑ رہی ہیں۔

آپ کا ذہن بھی ست پڑ جا رہا ہے۔

آپ کے تمام جسم پر سکون سا طاری ہو رہا ہے۔

آپ مکمل سکون کی حالت میں جا رہے ہیں۔

براہ مہربانی میری اجازت کے بغیر کوئی حرکت نہ کیجئے گا۔

یہ ضروری نہیں کہ آپ مندرجہ بالا ہدایات کو حرف بہ حرف رٹ لیں۔

آپ ان میں سے حسب منشاء رد و بدل کر سکتے ہیں۔

اگر مریض کے بدن میں تناؤ (TENSION) اسی طرح باقی رہے تو ذیل کی مشقوں کو آزمائیے۔

(۲)

اپنے دونوں ہاتھ ایک ساتھ یا یکے بعد دیگرے اوپر اٹھائیے۔

مٹھیاں بند کر لیجئے۔

بازوؤں کے عضلات کو اچھی طرح اکڑائیے

اب مٹھیاں آہستہ آہستہ کھول دیں۔

بازوؤں کے عضلات کو ڈھیلا چھوڑ کر ہاتھ نیچے کر لیں۔

(۳)

اسی رخ دونوں ٹانگوں کو اکڑا کر تھوڑی دیر کے بعد ڈھیلا چھوڑ دیں۔

(۴)

دانتوں کو آپس میں ملا کر چہرے اور گردن کے عضلات میں تناؤ پیدا کریں اور پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔

مندرہ بالا تینوں مشقوں کے بعد استراحت کے لے پہلا طریقہ استعمال کیجئے اور زبان کی استراحت کے لئے معمول سے کہئے کہ وہ دس تک گنتی کریں اور آواز قدرے بلند رکھے۔

اس کے بعد ہلکی آواز میں گنتی کرے۔

یہاں تک کہ وہ چپ ہو جائے۔

دوسرا طریقہ:

اسے زبانی ہدایات کا طریقہ بھی کہتے ہیں:

اسے یوں شروع کیجئے:

"اپنی آنکھیں بند کر لیجے۔"

"آپ کے جسم اور ذہن پر گہرا سکون طاری ہو رہا ہے۔"

آپ کے بدن اور ذہن پر ایک خوش گوارے بوجھ پڑنے لگا ہے۔

آپ کا بدن اور ذہن بوجھل ہو رہے ہیں۔

آپ کا بدن اور ذہن' بوجھل ہو رہے ہیں۔

آپ کا بدن اور ذہن بوجھل ہو رہے ہیں۔

یہ بوجھل پن آپ کو نیند کی طرف لے جا رہا ہے۔

نیند میں آپ کو ذہن اور جسمانی طور پر مکمل سکون محسوس ہو گا۔

لیکن آپ میری آواز سنتے رہیں گے اور میری ہدایات پر عمل کرتے رہیں گے۔

دھیرے دھیرے گہرے سانس لیجئے۔

اپنے بدن اور ذہن کو ڈھیلا رکھئے۔

گہرے سانس لیجئے۔

میری آواز غور سے سنتے رہیے۔

میری ہدایات آپ کو نیند کی حالت میں لے جا رہی ہیں۔

آہستہ آہستہ نیند کی طرف۔

پھر اس سے بھی گہری نیند کی جانب لے جائے گی۔

میری آواز آپ کو اور بھی گہری نیند میں لے جائے گی۔

آپ کی آنکھیں بھی بوجھل ہو رہی ہیں۔

آپ کا ذہن بھی بوجھل ہو رہا ہے۔

آپ کا پورا جسم بوجھل ہو رہا ہے۔

آپ کا ذہن بھی بوجھل ہو رہا ہے۔

آپ کے بدن پر گہری نیند طاری ہونے لگی ہے۔

آپ کا دماغ بھی نیند کی طرف جا رہا ہے۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں' بند ہو رہی ہیں۔

بند ہو رہی ہیں۔ آپ کے ذہن اور بدن پر نیند طاری ہونے لگی ہے۔

آپ میری آواز سنتے رہیں۔

آپ میری آواز سن رہے ہیں۔ خود سن رہے ہیں۔

(ذرا رعب کے ساتھ) "میری آواز سنتے رہیے' سنتے رہیے۔"

"واقعی آپ میری آواز سن رہے ہیں۔"

مِرچُو
یا مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما...... آمین

آپ پر مکمل نیند طاری ہو رہی ہے۔

آپ جلدی سو جائیں گے۔ لیکن میری آواز سنتے رہیں گے۔

اب میں پانچ تک گنتی گنوں گا اور آپ سو جائیں گے۔

لیکن میری آواز ضرور سنتے رہیں گے۔

ایک--- آپ پر نیند طاری ہو رہی ہے۔

دو--- آپ پر اور بھی گہری نیند طاری ہو رہی ہے۔

تین--- آپ جلد ہی سو جائیں گے۔ میری آواز سنتے رہئے۔ سنتے رہئے۔

چار--- آپ کا بدن پوری طرح ڈھیلا پڑ چکا ہے۔

پانچ--- آپ پر مکمل نیند طاری ہو چکی ہے۔

لیکن آپ میری آواز سن رہے ہیں۔!

آپ سو چکے ہیں مگر میری آواز سن رہے ہیں۔

اس موقعے پر اکثر ہپناٹسٹ مختلف ٹیسٹوں کے ذریعے نیند کی گہرائی معلوم کرتے ہیں۔ مگر اس میں بڑی احتیاط کی ضرورت ہوا کرتی ہے۔ کیونکہ ناکامی کی صورت میں نہ صرف مریض کا آپ کی ذات پر اعتماد اٹھ جائے گا' بلکہ آپ کو بھی مایوسی کا سامنا کرنا پڑے گا۔ یہ ٹیسٹ صرف اسی صورت میں کریں جب آپ کو یہ یقین ہو جائے کہ مریض واقعی گہری نیند میں جا چکا ہے۔ شبے کی صورت میں ٹیسٹ سے گریز کریں۔

ٹیسٹ کے بعد اگر مریض جاگ جائے تو اسے یہ یقین دلانے کی کوشش کریں کہ اس نے اپنی قوت ارادی اور پوری توجہ سے تعاون نہیں کیا' اسی لئے

کامیابی نہیں ہوئی۔

بعض اوقات ایک ٹیسٹ میں ناکامی کے بعد دوسرے ٹیسٹ میں کامیابی ہو جاتی ہے۔ ذیل میں چند ایک ٹیسٹ دیئے جا رہے ہیں' انہیں استعمال کرنے سے پہلے بہتر ہے کہ آسان سے طریقے سے معلوم کر لیا جائے کہ مریض بالکل بیدار تو نہیں ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ مریض کا ہاتھ پکڑ کر اس کا بازو سامنے کی طرف سیدھا کر کے ہاتھ چھوڑ دیں۔ اگر مریض پر واقعی نیند طاری ہو چکی ہے تو اس کا ہاتھ ایک دم نیچے آ جائے گا۔ بہ صور دیگر مریض کا ہاتھ آہستہ آہستہ نیچے آئے گا۔ یا اس کا ہاتھ اسی طرح اٹھا رہے گا۔

مرچو

مندرجہ بالا ٹیسٹ کی طرح ایک سادہ سا ٹیسٹ یہ بھی ہے کہ اپنے معمول سے با کیجئے اور جواب طلب کیجئے۔

پھر کسی دوسرے شخص سے کہئے کہ معمول سے با کرے یا اس سے کوئی سوال پوچھے۔ اگر مریض دوسرے آدمی کی باتوں کا جواب نہ دے تو سمجھنا چاہئے کہ مریض یا معمول کا تعلق صرف عامل یا ہپناٹسٹ کے ساتھ قائم ہو گیا ہے۔

(۲) ڈاکٹر بریڈ کا طریقہ

ڈاکٹر بریڈ کے طریق کار کے مطابق مریض میں استراحت پیدا کرنے کے بعد اس کے ہاتھ میں کوئی چمکدار سی شے مثلاً آئینہ یا کرسٹل تھما دیا جاتا ہے اور اسے مریض کی آنکھوں سے دس بارہ انچ کے فاصلے پر رکھا جاتا ہے اس کی بلندی پیشانی سے قدرے اوپر رکھی جاتی ہے۔ مریض سے کہا جاتا ہے کہ وہ اسے بغور دیکھتا رہے۔ اس طرح دیکھنے سے آنکھوں میں یقینی طور پر ایک تناؤ سا

پیدا ہو جاتا ہے اور اس موقعے پر ہدایات شروع کر دی جاتی ہیں۔

"اس (گولی، آئینہ) شئے کی طرف دیکھتے رہیے۔"

آپ کا بدن ایک خوش گوار سا بوجھ محسوس کرنے لگے گا۔

آپ کا جسم دھیرے دھیرے بوجھل سا ہونے لگا ہے۔

آپ کی آنکھیں بوجھل ہو رہی ہیں۔

آپ کا جسم بھاری ہونے لگا ہے۔

آپ کا ذہن بھی بوجھل ہو رہا ہے۔

آپ اپنی آنکھیں بند کر رہے ہیں۔

آپ کا ذہن اور جسم بہت بوجھل ہو چکے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

جب تک میں تین کی گنتی پوری کرتا، آپ آنکھیں بند کر لیں گے۔

اب میں گنتی شروع کرتا ہوں۔

ایک .... آپ پر نیند طاری ہو رہی ہے۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

دو .... آپ ہپناٹزم کی نیند میں جا رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہونا شروع ہو گئی ہیں۔

تین .... آپ کی آنکھیں بند ہو گئی ہیں

اور آپ نیند میں چلے گئے ہیں .....

اگر تین تک گننے میں مریض کی آنکھیں بند نہ ہوں تو تین گننے کے ساتھ ہی یوں کہنا شروع کیجئے:

اب آپ کو آنکھیں بند کرنا ہوں گی

آپ آنکھیں کھلی نہیں رکھ سکتے۔

آپ آنکھیں بند کر رہے ہیں... جی ہاں۔

آپ کی آنکھیں بالکل بند ہو گئی ہیں۔

اب آپ گہری نیند میں چلے جائیے۔

لیکن میری آواز سنتے رہیے۔

گہری نیند

اور بھی گہری نیند .....

بریڈ کے اس میتھڈ کا مطلب مریض کی آنکھوں کو تھکا کر نیند پیدا کرنا ہے۔

مرچو ... اے اللہ ... والدین پر رحم فرما ...... آمین

(۳) ہپناڈسک کا طریقہ

آنکھوں کو تھکا دینے والے دوسرے طریقے جہاں کامیاب نہیں ہوتے وہاں یہ طریقہ اکثر کامیاب رہتا ہے۔ اس میں کاغذ یا گتے کے ایک ٹکڑے کو گولائی میں کاٹ لیا جاتا ہے۔ جس کا قطر بارہ انچ ہوتا ہے۔ اس گتے کے درمیان میں ایک نقطہ لگا کر وہاں سے ایک موٹی لکیر چکر کاٹتی ہوئی کھینچ لی جاتی ہے۔ جو گتے کے کنارے تک پہنچ جاتی ہے۔ اس گتے یا کاغذ کو دھات کی پلیٹ کے ساتھ چسپاں کر دیا جاتا ہے اور پھر اس کے مرکز میں سوئی وغیرہ لگا کر ہاتھ سے گھماتے ہیں۔ مریض سے کہا جاتا ہے کہ وہ اس کی طرف ٹکٹکی باندھ کر دیکھتا رہے جب اس کی آنکھیں تھک جاتی ہیں تو اسے انجکشن کے ذریعے سلا دیا

جاتا ہے۔

(۴) پنڈولم والا طریقہ

اس میں کسی چیز کو دھاگے میں باندھ کر مریض کے اپنے ہاتھ میں دے دیا جاتا ہے۔ اس کو پنڈولم کی طرح گھمایا جاتا ہے اور مریض کو ہدایت کی جاتی ہے کہ وہ اس کی طرف لگاتار دیکھتا رہے۔ جب اس کی آنکھیں تھک جاتی ہیں تو اسے نیند کی حالت میں پہنچا دیا جاتا ہے۔ لیکن نیند ہدایات یا بجشن ہی کے ذریعے طاری کی جاتی ہے۔ مریض کو نیند کی حالت میں پہنچنے کے لئے دو تین منٹ لگ جاتے ہیں۔

(۵) دیئے کی لو یا بلب

اس طریقے میں مریض کو دیئے کی لو یا بجلی کے رنگین بلب کی طرف دیکھنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ رنگوں میں سبز یا نیلے رنگ کا موزوں سمجھا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں بلب صرف ۱۵ واٹ تک کا استعمال کرنا پڑتا ہے۔

مریض کو کرسی پر بٹھا کر اس کی آنکھوں سے تقریباً تین فٹ کے فاصلے پر ٹیبل لیمپ پر دیا رکھ دیا جاتا ہے اور کمرے کی باقی بتیاں بجھا دی جاتی ہیں۔ مریض سے کہا جاتا ہے کہ وہ روشنی کی طرف بغور دیکھتا رہے لیکن اسے یہ ہدایت بھی ضرور کی جائے کہ وہ بلب کو گھور کر نہ دیکھے بلکہ آنکھوں کو ڈھیلا چھوڑ کر دیکھتا جائے۔ اس کے بعد مریض کو یوں بجشن دیجئے:

روشنی کی طرف لگاتار دیکھتے رہئے
مسلسل دیکھتے رہیے۔
دیکھتے رہو۔ دیکھتے رہیے۔
آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں۔
آپ روشنی کی طرف دیکھ رہے ہیں۔
یہ روشنی آپ کی آنکھوں میں نیند لا رہی ہے۔
آپ کی پلکیں بوجھل ہو رہی ہیں۔
آنکھیں بھی بوجھل ہو رہی ہیں۔
آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔۔۔۔

اے میرے رب میرے والدین پر رحم فرما ...... آمین



مِرچُو
اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما ...... آمین

(٦) پین لائٹ کا طریقہ

بیٹری والا پین بازار میں مل جاتا ہے۔ اس پین کو ہپناٹسٹ حضرات بھی استعمال کرتے ہیں۔ مریض سے کہا جاتا ہے کہ وہ اپنی ایک آنکھ بند کر کے پین میں نصب بلب (روشن) کو دیکھے۔ روشن بلب کو مریض کی آنکھوں پر چھ انچ کے فاصلے پر رکھا جاتا ہے۔ بلب کی طرف دیکھتے دیکھتے جب مریض کی آنکھیں تھک جاتی ہیں تو ہدایات شروع کر دی جاتی ہیں۔

(٧) خوشبو کا استعمال

اس طریقے کو استعمال کرتے وقت ہپناٹسٹ اپنے پاس کوئی اچھی سی خوشبو رکھتا ہے۔ مریض کو کرسی پر بٹھا کر اس کی آنکھیں بند کر دی جاتی ہیں اور زبانی ہدایات کے ذریعے استراحت کی حالت پیدا کی جاتی ہے۔ اس کے بعد کچھ اس قسم کی ہدایات دی جاتی ہیں۔

"تصور کیجئے کہ بہار کا موسم ہے۔

آپ ایک خوبصورت باغ میں ٹہل رہے ہیں۔

چاروں طرف پھولوں کی رنگ برنگی اور خوش نما کیاریاں ہیں۔ کیاریوں کے پاس جھولے لگ رہے ہیں۔ آپ یوں محسوس کریں کہ آپ ایک جھولے میں بیٹھے ہوئے ہیں۔ ہر طرف پھولوں کی بھینی بھینی خوشبو پھیل رہی ہے، جسے آپ بھی محسوس کر رہے ہیں۔

(اس موقع پر ہپناٹسٹ خوشبو کو مریض کی ناک کے قریب لے جا کر اسے سنگھاتا ہے)

اب آپ کو خوشبو آ رہی ہے۔

اس خوشبو کے زیر اثر آپ پر نیند طاری ہونے لگی ہے۔

آپ کا بدن بوجھل ہو رہا ہے۔

آپ نیند کے عالم میں جا رہے ہیں۔

اب آپ زیادہ دیر تک بیدار نہیں رہ سکتے۔

"آپ نیند کی آغوش میں جا رہے ہیں۔"

"میری آواز آپ کو سنائی دے رہی ہے۔"

(۷) شریان سباتی کا طریقہ:

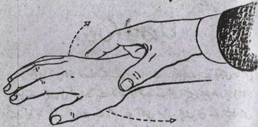
ہماری گردن کے دونوں طرف جو شریانیں گردن' چہرے اور دماغ کو خون پہنچاتی ہیں انہیں سباتی شریانیں کہا جاتا ہے۔ ہپناٹسٹ مریض کے کانوں کے پاس ان شریانوں کو اپنی انگلیوں یا انگوٹھوں سے دباتا ہے جس کی وجہ سے دماغ کی طرف خون کا دورہ رک جاتا ہے اور مریض ایک منٹ کے اندر سو جاتا ہے۔ یہ طریقہ قدرے خطرناک ہے' اس لئے اسے استعمال نہ ہی کیا جائے تو اچھا ہے۔

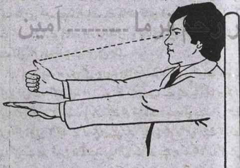
مرچو
اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما ...... آمین

(۸) بازو کا بھاری ہو جانا۔

اس طریقے میں مریض سے کہا جاتا ہے کہ وہ کھڑے ہو کر اپنے دونوں بازوں سامنے کی طرف پھیلا دے اور انہیں بالکل سیدھا رکھے۔ ایک ہاتھ کی مٹھی بند کر کے انگوٹھا کھڑا کر لے (تصویر نمبر ۴) اور دوسرے ہاتھ کی انگلیاں سیدھی رکھے۔

اس کے بعد مریض سے کہا جائے کہ وہ اپنے انگوٹھے کو لگاتار دیکھتا رہے یہاں تک کہ اس کی آنکھیں تھک جائیں اور دونوں میں سے ایک بازو بھاری ہونے لگے۔ ساتھ ساتھ سجیشن جاری رکھیں۔ اس کے بعد مریض کو سلا دیں۔





بچوں کو ہپناٹائز کرنا

بچوں کو ہپناٹائز کرنے کے لئے ضروری ہے کہ نفسیات سے آگاہی حاصل کی جائے۔ بچوں کی نفسیات سے کماحقہ واقفیت کے بغیر انہیں بہتر طور پر ہپناٹائز نہیں کیا جا سکتا۔ نفسیات کے علم سے آگاہی صرف بچوں ہی کے سلسلے میں ضروری نہیں بلکہ بالغ افراد کو ہپناٹائز کرنے کے لئے بھی ضروری ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ نفسیات کا مطالعہ انسان کی شخصیت' اس کے برتاؤ' تخیلات اور احساسات کو سمجھنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ یہ بات ذہن نشین رہے کہ کسی انسان کی فطرت کے متعلق کوئی رائے قائم کرنا نفسیات نہیں۔ نفسیات علم کا ایک سائنسی شعبہ ہے۔ نفسیات سے کماحقہ آگاہی کا دعویٰ صرف وہی کر سکتا ہے جس نے اسے باقاعدہ طور پر حاصل کیا ہو۔ چند ایک کتابوں کے مطالعے سے کوئی شخص ماہر نفسیات نہیں بن سکتا۔

ہاں تو بات ہو رہی تھی بچوں کو ہپناٹائز کرنے اور ان کی نفسیات کو جاننے کی یا اس سے آگاہی کی۔ اس کے لئے ہمیں سب سے پہلے یہ دیکھنا ہو گا کہ بچوں میں علم حاصل کرنے یا کچھ سیکھنے کی شروعات کب ہوتی ہے۔ اس سلسلے میں اکثر ماہرین کا کہنا ہے کہ بچوں میں کچھ سیکھنے یا علم حاصل کرنے کا وقت پیدائش کے بعد شروع ہوتا ہے۔ پیدائش کے بعد بچے چوسنا' نگلنا' روشنی میں آنکھیں بند کر لینا وغیرہ سیکھتے ہیں۔ یہ سبھی افعال اضطراری عمل کے تحت انجام پاتے ہیں۔ جوں جوں بچہ بڑا ہوتا جاتا ہے تو اس میں ذہنی اور جسمانی خصوصیات

پیدا ہوتی جاتی ہیں۔ مخصوص صلاحیتوں کی تکمیل کے بغیر بچے کو کچھ سکھانا قبل از وقت اور بے اثر ثابت ہوتا ہے۔

بچوں کو ہپناٹائز کرتے وقت یہ خیال رکھنا چاہیے کہ اس کی عمر کتنی ہے اور اس عمر کے بچوں کے احساسات کس نوعیت کے ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ کسی دس سالہ بچے کو ہپناٹائز کرنا چاہتے ہیں تو اسے اس قسم کی سجشن دیں۔

"آپ ایک ذہین بچے ہیں"۔

"آپ چھوٹوں سے پیار اور بڑوں کا ادب کرتے ہیں"۔

"آپ اپنے بڑوں کا حکم مانتے ہیں۔ اسی لئے آپ بہت اچھے ہیں"۔

"آپ اپنی ماں کا بھی بہت ادب کرتے ہیں اور باپ کا بھی"۔

"آپ ان دونوں کا ہر کہا مانتے ہیں"۔

"آپ اپنے ٹیچر کا حکم بھی مانتے ہیں"۔

"آپ یوں سمجھئے کہ آپ کی ٹیچر آپ کو سو جانے کا حکم دے رہی ہے"۔

"آپ اپنی آنکھیں بند کر لیجئے"۔

"آپ سونے کی کوشش کریں کیوں کہ آپ کی ٹیچر کا حکم ہے"۔

"آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔ آپ کا بدن ڈھیلا ہو رہا ہے"۔

"آپ آہستہ آہستہ نیند کی آغوش میں جا رہے ہیں-----"۔

"آپ سو چکے ہیں ----- سو چکے ہیں -----"۔

پانچ سال کی عمر کے بچے کو اس طرح سلانا چاہیے۔

"اپنی آنکھیں بند کر لو"۔

"اپنے بدن کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دو"۔

"دیکھو کہ باغ میں ایک جھولا پڑا ہوا ہے"۔

"اب تم اِس جھولے میں بیٹھ گئے ہو"۔

"دوسرے بچے تمہیں جھولا جھلا رہے ہیں"۔

"اور تمہیں نیند آ رہی ہے"۔

"تمہیں نیند آ رہی ہے ---- میٹھی اور گہری نیند"۔

○

چھوٹے بچوں کو ہپناٹائز کرنے سے پہلے انہیں اپنے ساتھ مانوس کر لینا چاہیے۔ بہتر تو یہ ہے کہ بچوں کو ہپناٹائز کرنے کی بجائے ان کے والدین کو ہپناٹزم کی تکنیک سمجھا دی جائے۔ کیونکہ والدین اپنے بچوں کو بہتر طور پر ہپناٹائز کر سکتے ہیں---- ہپناٹزم کے دوران بچے سے جو وعدہ کیا جائے اسے پورا کرنا ضروری ہے تاکہ بچوں کا والدین پر اعتماد باقی رہے۔

اپنے آپ کو ہپناٹائز کرنا
یا سیلف ہپناسز (Self Hypnosis)

جو شخص دوسروں کو ہپناٹائز کرنے پر قادر ہو وہ اپنے کو بہت آسانی کے ساتھ ہپناٹائز کر سکتا ہے۔ البتہ یہ ضروری نہیں کہ اپنے آپ کو ہپناٹائز کر لینے

مرچو
اے مالک کُل میرے والدین پر رحم فرما ..... آمین

والا شخص، دوسروں کو بھی ہپناٹائز کر لے۔ بہت سے ہپناٹسٹ اپنے اندر خود اعتمادی کا جذبہ پیدا کرنے کے لئے خود کو ہپناٹائز کرتے ہیں۔

سیلف ہپناسز میں عام طور پر آرام کرسی یا صوفے پر بیٹھ کر اپنے آپ کو اس طرح کی سجیشن دی جاتی ہیں۔

"میں اپنے بدن کو ڈھیلا چھوڑ رہا ہوں"۔

"میں اپنے بدن کو ڈھیلا چھوڑ رہا ہوں"۔

(یہ سجیشن متعدد بار دہرائی جائیں)۔

"میرے جسم پر استراحت طاری ہو رہی ہے"۔

"میرے ذہن پر اب استراحت طاری ہونے لگی ہے"۔

"میرے جسم اور ذہن خوش گوار طور پر بوجھل ہو رہے ہیں"۔

"میرے تمام اعضاء وزنی ہوتے جا رہے ہیں"۔

"میری ٹانگیں بھاری ہونے لگی ہیں"۔

"میرے بازو بوجھل ہو رہے ہیں"۔

"میرا سارا جسم بہت بوجھل ہو رہا ہے"۔

"میرا ذہن بوجھل ہو رہا ہے"۔

"میری آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں"۔

"اب میری آنکھیں بند ہو رہی ہیں"۔

"جب میری آنکھیں بند ہو جائیں گی تو میں گہری نیند میں چلا جاؤں گا"۔

"جب میں تین تک گنوں گا تو گہری نیند میں چلا جاؤں گا"۔

"میں اس وقت گہری نیند میں جا چکا ہوں"۔

"میں اپنے آپ کو پوری طرح قابو میں رکھ سکتا ہوں"۔

"میں جب چاہوں اپنے آپ کو بیدار کر سکتا ہوں"۔

بہتر ہے کہ مندرجہ بالا تجیشن کاغذ پر لکھ کر اپنے سامنے رکھ لی جائیں اور ان کو خاموشی کے ساتھ پڑھتے جائیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ان تحریکات کو محسوس بھی کرنا چاہیے۔

سیلف ہپناسز کے ذریعے ہم اپنی جسمانی اور ذہنی تحریکات پر قابو پانا سیکھتے ہیں تاکہ اپنے آپ سے اپنی مرضی کے مطابق مفید کام لے سکیں۔ اس کا ایک اور فائدہ یہ بھی ہے کہ اس کے ذریعے جسمانی اور ذہنی تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے اور انسان ترو تازہ ہو جاتا ہے۔

"میلون پاورز" نے اپنی ایک تصنیف میں لکھا ہے:

"یہ سیلف ہپناٹزم ہی ہے جو ہندو یوگیوں اور مسلمانوں درویشوں میں شدید قسم کی تکلیفوں کو برداشت کرنے کی صلاحیت کا پتا دیتا ہے۔ ان لوگوں کا مراقبہ دراصل سیلف ہپناسز ہی کی ایک شکل ہے"۔

سلیف ہپناسز کے ذریعے آپ اپنی نفسیاتی الجھنوں اور ذہنی تناؤ سے بھی نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ علاوہ ازیں اگر آپ دل کے مریض ہیں، یا پریشان خیالی کا شکار ہیں تو بھی سیلف ہپناسز آپ کے لئے بہت مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر آپ اپنی کسی عادت کو بدلنے کے خواہش مند ہیں تو اس سلسلے میں بھی اس علم سے خاطر خواہ استفادہ کیا جا سکتا ہے۔

○

بیداری کا ہپناٹزم

بیداری کے ہپناٹزم یا بیداری کی حالت میں ہپناٹزم سے یہ مراد ہے کہ کسی شخص کو جاگتے میں ہپناٹائز کرنا اور جاگتے ہی میں اس سے حسب منشا کام لینا۔

تشہیر یا پبلسٹی کا فن دراصل "بیداری کے ہپناٹزم" ہی کی ایک شکل ہے۔ مشہور ہپناٹسٹ میلون پاورز نے اپنے بارے میں لکھا ہے کہ ٹیلی ویژن پر ایک اشتہار کے مسلسل تجیشن سے متاثر ہو کر اس نے بالوں کا ایک ایسا ٹانک خرید لیا جسے خریدنے کا وہ کوئی ارادہ نہیں رکھتا تھا۔ اس ہپناٹسٹ نے بیداری کے ہپناٹزم کے متعلق لکھا ہے کہ:

"دانتوں کے ایک مشہور معالج نے مجھے بتایا کہ ایک موقع پر اس نے "بیداری کے ہپناٹزم" سے بڑا دلچسپ کام لیا۔ اس نے ایک مریض پر مخدر (سن کرنے والا مادہ) کے طور پر "نووکین" استعمال کرنے کی بجائے اسے روئی کا ایک پھایا دکھایا اور کہا کہ وہ اسے نووکین میں بھگو کر جہاں سے دانت نکالنا ہے، اس جگہ پر لگائے گا۔ اس کے بعد اس نے روئی کے پھاہے کو ایک محلول میں رکھ دیا جسے مریض نوووکین سمجھتا تھا، درحقیقت وہ سادہ پانی تھا۔ پھر یہ تجیشن دیتے ہوئے کہ مریض کا مسوڑھا جلد ہی سن ہو جائے گا، وہ پھاہا اس کے منہ میں رکھ دیا اور مریض کو تاکید کر دی کہ جب وہ سمجھے کہ اس کا مسوڑھا واقعی سن ہو گیا ہے تو اسے بتا دے تاکہ وہ دانت نکال دے۔ مریض کا رد عمل خاصا تعجب

خیز اور دلچسپ تھا۔ ایسا لگتا تھا کہ وہ واقعی نوووکین کے زیر اثر ہے۔ ڈاکٹر نے دانت نکال دیا اور مریض کو ذرہ بھر تکلیف نہ ہوئی---- بلاشبہ یہ بیداری کا ہپناٹزم تھا"۔

مندرجہ بالا مثالوں سے معلوم ہوا کہ بیداری کے ہپناٹزم کی دو قسمیں ہوئیں۔ ایک قسم وہ ہے جس میں ہپناٹسٹ معمول یا مریض کو سلائے بغیر محض بجیشن کے ذریعے اس میں ہپناٹزم کا کوئی مظہر پیدا کر دیتا ہے اور دوسری قسم وہ ہے جس میں عامل، ہپناٹسٹ تو نہیں ہوتا" مگر اس کے بجیشن سے دوسرے لوگ اس قدر متاثر ہو جاتے ہیں کہ ان کے رد عمل کو دیکھ کر یہ کہنا پڑتا ہے کہ یہ بھی ہپناٹزم ہے۔ "بیداری کا ہپناٹزم" ایسے اشخاص کے لئے بھی زیادہ موزوں ہے جو نیند میں جانے سے ڈرتے ہیں۔

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ...... امر

جسمانی امراض

ہپناٹزم چونکہ ایک نفسیاتی یا روحانی علاج ہے اس لئے جسمانی امراض میں اسے زیادہ موثر نہیں پایا گیا۔ البتہ اتنا ضرور ہے کہ بعض جسمانی امراض میں دیگر علاج کے معاون کے طور پر خاصا کامیاب ثابت ہوتا ہے۔ جسمانی امراض میں قبض، اسہال اور پیچش، مختلف نوعیت کے بخار، کھانسی، معدے اور جگر کی خرابیاں، نزلہ اور زکام، گردوں اور مثانے کی مختلف بیماریاں اور پھیپھڑوں کے مختلف امراض شامل ہیں۔ ان امراض کا علاج کوالیفائڈ ڈاکٹر، ہومیوپیتھ اور حکیم

سے کروانا چاہیے۔ محض کسی ہپناٹسٹ سے یہ توقع رکھنا کہ وہ جسمانی بیماری کا شافی علاج کر سکتا ہے، اپنے آپ کو دھوکا دینے کے مترادف ہے۔ جو لوگ جسمانی امراض کے علاج کا دعویٰ کرتے ہیں وہ سچے ہپناٹسٹ نہیں ہوتے۔

وہ جسمانی امراض جن کا تعلق مادی وجوہات کی بجائے نفسیاتی یا نیم نفسیاتی ہو، انہیں ہپناٹزم سے خاطرخواہ فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ مثال کے طور پر ذیابیطس یا شوگر کا مراض، جس کا زیادہ تر تعلق نفسیاتی دباؤ سے ہوتا ہے، اس پر ہپناٹزم کے ذریعے بہت حد تک قابو پایا جا سکتا ہے۔ خون میں شکر کی مقدار بڑھتے رہنے کے جو نقصانات ہیں، ان سے انکار ممکن نہیں، لیکن بیماری کی مستقل نوعیت جو نفسیاتی پیچیدگیاں پیدا کرتی ہے وہ مریض کے لئے زیادہ خطرناک ثابت ہوتی ہیں اور ذیابیطس جیسی بیماری کے جسمانی اور نفسیاتی پہلو باہمی طور پر اثرانداز ہو کر زندگی کے حسن کو داغدار کر دیتے ہیں۔ ایسے میں جب کچھ نہیں سوجھتا تو مریض کا ذہن خوف اور پریشانیوں کی آماجگاہ بن جاتا ہے۔ ذہنی توانائیاں بکھر جاتی ہیں اور کوئی رائے، کوئی تجویز اور کوئی مشورہ مریض پر خاطرخواہ اثر نہیں کرتا۔ ایسے میں ماہر ہپناٹسٹ کی ضرورت ہوتی ہے جو مریض کے ذہن کو یکسوئی دے کر اسے پرہیز اور دیگر ہدایات پر عمل کے لئے تیار کر سکے۔ ہپناٹسٹ اگر کوالیفائیڈ معالج بھی ہو تو مریض کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

اسی طرح اگر کسی شخص کا بلڈپریشر زیادہ یا کم ہو اور اس کا سبب محض ذہنی دباؤ ہو تو اسے ہپناٹک کے ذریعے دور کیا جا سکتا ہے لیکن اگر بلڈپریشر کا تعلق گردوں کی خرابی یا جگر کی خرابی سے ہے تو ہپناٹزم کو بطور معاون علاج اپنایا

جا سکتا ہے۔

○

اعصابی امراض

دوسرے طریقہ ہائے علاج کے برعکس اعصابی امراض کا علاج' ہپناٹزم کے ذریعے زیادہ موثر طور پر کیا جا سکتا ہے۔ علاوہ ازیں ہپناٹزم کے ذریعے مریض کو مکمل شفا ہو جاتی ہے جب کہ دیگر طریقہ ہائے علاج میں شفایابی محض عارضی ہوتی ہے۔ (ہومیو پیتھی کو چھوڑ کر)۔ اعصابی امراض میں ہسٹریا' مرگی' غشی' بے خوابی' ذہنی دباؤ' اعصابی تھکان' خواب کی حالت میں چلنا یا خواب خرامی' بستر میں پیشاب کر دینا شامل ہیں۔ ان میں سے ہر مرض کا علاج مریض کے ماحول اور اس کے مزاج کے مطابق کیا جاتا ہے۔ ہر مرض کا علاج کرنے سے پہلے مریض کو ہپناٹائز کرنا ضروری ہوتا ہے۔ بعض مریض ایک دو نشستوں ہی میں صحت یاب ہو جاتے ہیں جب کہ بعض مریض چھ سات نشستوں میں ٹھیک ہوتے ہیں۔ اب ہم مختصر طور پر چند مشہور اعصابی امراض کے علاج کے بارے میں ہپناٹزم کی اثرپذیری کا ذکر کریں گے۔

ہسٹیریا

یہ اعصابی بیماری عورتوں کے علاوہ مردوں میں بھی پائی جاتی ہے۔ دوسرے لفظوں میں یوں کہہ لیجئے کہ ہسٹریا صرف عورتوں ہی کی نہیں مردوں کی

بیماری بھی ہے۔ لیکن اتنا ضرور ہے کہ مردوں کے مقابلے میں عورتیں اس مرض میں زیادہ مبتلا ہوتی ہیں۔ عورتوں میں اس مرض کا سبب ان کے رحم یا بچہ دانی کی خرابیوں سے ہوتا ہے۔ ان خرابیوں کا تعلق حیض کے فتور یا بے قاعدگی سے بھی ہوتا ہے۔ اگر کسی لڑکی یا عورت کا حیض بہت مدت تک بند رہے تو اسے بھی ہسٹیریا کی بیماری ہو سکتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ جب حیض بند ہو جاتا ہے تو عورت کے رحم میں حرارت بڑھ جاتی ہے اور وہ دماغ کی طرف چڑھتی ہے جس کے باعث عورتوں کو ہسٹیریا کے دورے پڑنے لگتے ہیں۔ اس کے علاوہ جب عورتوں کو سن یاس یعنی حیض کی قدرتی بندش (۴۵ اور ۵۵ سال کی عمر میں) کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو اس وقت بھی بہت سی عورتیں اس بیماری میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ جہالت کے سبب لوگ اسے آسیب زدگی سمجھنے لگتے ہیں اور خودغرض عامل حضرات کے چکروں میں پھنس کر رہ جاتے ہیں۔

اگر کسی غیرشادی شدہ لڑکی کا حیض زیادہ مدت تک بند رہے تو اس کا علاج کسی بھی مستند ڈاکٹر اور حکیم سے کروایا جا سکتا ہے۔ حیض جاری ہوتے ہی ہسٹیریا کی کیفیت ختم ہو جائے گی۔ راقم الحروف کا تعلق چونکہ ایلوپیتھی' ہومیوپیتھی' طب اور قدرتی علاج سے بھی ہے' اس لئے اب تک بہت سی خواتین' خصوصاً" ہسٹیریا والی خواتین کا علاج کر چکا ہے۔ اس حوالے کا مقصد صرف یہ ہے کہ ہسٹیریا کوئی آسیب یا لاعلاج مرض نہیں ہے۔ اس کا علاج بہت آسان ہے----

بندش حیض کا سبب اگر کوئی ذہنی صدمہ ہو یا محرومیت کا احساس تو اس کا علاج ہپناٹزم کے ذریعے کامیابی سے کیا جا سکتا ہے۔ لیکن اس کے لئے کم سے

کم دو تین ماہ کا عرصہ درکار ہوتا ہے۔ اس مرض میں مریض کو ہپناٹائز کرنے کے بعد اس کے ذہن سے مایوسی یا صدمے کے اثرات کو آہستہ آہستہ زائل کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لئے کچھ اس قسم کی سجیشن دی جائیں گی۔

مریض کو ہپناٹائز کرنے کے بعد۔

آپ میری بات غور سے سن رہی ہیں نا؟

میں آپ کا سچا ہمدرد ہوں۔ مجھ سے کوئی بات نہ چھپایئے۔

زندگی دکھ سکھ سے عبارت ہے۔

ہر دکھ اور ہر سکھ عارضی ہے۔

ہر شے آنی جانی ہے۔

ہر شخص دکھ سکھ سے گزرتا ہے۔

دکھوں کو برداشت کرنا سیکھیے۔

آپ کا دکھ بس عارضی ہے---- عارضی ہے۔

یہ دکھ ختم ہو جائے گا۔

خوش رہنا سیکھیے' یہی زندگی ہے۔

(اس سجیشن کو متعدد بار دہرایئے)۔

○

ہسٹیریا کا سبب اگر سن یاس سے ہے تو اسے بھی ادویات سے ٹھیک کیا جا سکتا ہے۔ ہپناٹزم معاون علاج کے طور پر آزمایا جا سکتا ہے۔ اس سے مریض بہت جلد شفایاب ہو جاتا ہے۔

مریض کو ہپناٹائز کرنے کے بعد یہ سجیشن دیں۔

آپ میری آواز سن رہی ہیں نا؟

جیسا میں کہتا ہوں' ویسا ہی کیجئے۔

آپ کو میرا کہا ماننا ہی ہو گا۔

اس میں آپ کا فائدہ ہے۔

اس میں آپ کا فائدہ ہے۔

آئندہ آپ کو یہ دورہ نہیں پڑے گا۔

آپ اس کا مقابلہ کریں گے۔

یہ محض عارضی ہے آپ اسے محسوس نہ کریں۔ یہ میرا حکم ہے۔ آپ کو دورہ نہیں پڑے گا۔ آپ یقین رکھیے کہ آپ ٹھیک ہو چکی ہیں۔ یہ دورہ آخری تھا۔ آخری تھا۔

○

مرگی

بعض لوگوں میں یہ مرض موروثی ہوتا ہے جب کہ بعض مریضوں میں اس کے اسباب جنسی بے راہروی' صدمہ' خون میں سمیت یا دماغی رسولی بھی ہوا کرتی ہے۔ بعض اوقات شدید خوف بھی اس کا فوری سبب ہوتا ہے۔ مرگی ایک خطرناک اعصابی مرض ہے جس کا آج تک کوئی شافی علاج دریافت نہیں ہوا۔ ایک یا دو فیصد مریضوں کی شفایابی کو کسی بھی طریقہ علاج کی کامیابی نہیں قرار دیا جا سکتا۔ ہپناٹسٹ دوا کے ساتھ ساتھ ہپناٹزم سے بھی مدد لے سکتا ہے۔

مرچو
اے مالک کل مرے والدین پر رحم فرما...... امین

○

بے خوابی

بے خوابی کا مرض عارضی بھی ہوتا ہے اور مستقل بھی۔ ہر شخص میں بے خوابی کے اسباب الگ الگ ہوا کرتے ہیں۔ ممکن ہے کسی شخص کو کافی یا چائے نوشی کی زیادتی کے باعث نیند نہ آتی ہو۔ اس کے برعکس کسی شخص کو صدمے کے باعث بے خوابی کا عارضہ ہو سکتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ مالی پریشانیاں' کاروباری نقصان' ذہنی صدمات اور بعض بیماریاں بھی بے خوابی کا سبب بن جاتی ہیں۔ اب ظاہر ہے کہ ہر مریض کا علاج الگ نوعیت کا ہو گا۔ ہپناٹسٹ زیادہ سے زیادہ یہ کر سکتا ہے کہ ذہنی دباؤ یا نفسیاتی اسباب کو دور کر کے بے خوابی کا علاج کر سکتا ہے۔ اس کا سب سے بڑا علاج یہ ہے کہ مریض کو یہ سکھا دیا جائے کہ وہ اپنے آپ کو ہپناٹائز کر کے اپنی بے خوابی پر قابو پا سکتا ہے۔

دیگر اعصابی امراض میں فالج اور بستر میں پیشاب کی بیماری بھی شامل ہے۔ ان امراض کو مختلف سجیشن کے ذریعے ٹھیک کیا جا سکتا ہے۔ لیکن ان امراض میں بھی دواؤں کے استعمال کو نظرانداز نہیں کیا جا سکتا۔

○

نفسیاتی الجھنیں

بیسویں صدی کا یہ دور بس عجیب دور ہے۔ اس دور نے جہاں انسان کے

بہت سے مصائب اور تکالیف کو دور کیا ہے وہاں اس نے انسان کے مصائب میں اضافہ بھی کیا ہے۔ یہ اس عہد کی دین ہے کہ کینسر' بلڈپریشر اور شوگر ایسے ا اض انسانوں کو دبوچے ہوئے ہیں۔ ان ا اض کے ساتھ ساتھ عہد جدید نے انسانوں کی نفسیاتی الجھنوں میں بھی خطرناک حد تک اضافہ کر دیا ہے۔ اس پر ستم ظریفی یہ کہ علاج معالجے کی سہولتوں نے انڈسٹری کی صورت اختیار کر لی ہے۔ ڈاکٹری' طب اور ہومیوپیتھی' محض ہوس زر بن چکے ہیں۔ پبلسٹی کا سہارا لے کر دواؤں کی فروخت کے ریکارڈ مات کیے جا رہے ہیں۔ اس ستم ظریف دور میں جسمانی ا اض تو رہے ایک طرف' نفسیاتی ا اض میں بھی روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ نفسیاتی ا اض کے علاج کے سلسلے میں یہ بات بلاخوف و تردید کہی جا سکتی ہے کہ ہپناٹزم سے بڑھ کر کوئی دوسرا علاج موثر یا کارگر ثابت نہیں ہو سکتا۔ اس کے وجہ صرف یہ ہے کہ ہپناٹسٹ یض کے ذہن میں پوشیدہ تمام تفکرات اور اندیشوں کو نکال باہر کرتا ہے۔ وہ یض کو اس قابل بنا دیتا ہے کہ وہ ان خوذی ا اض کا قلع قمع کر سکے۔ اس سے نبرد آزما ہو سکے۔ لیکن افسوس اس بات کا ہے کہ ہپناٹزم جیسے سائنٹیفک علاج کو وہ اہمیت اور درجہ نہیں دیا جاتا جس کا کہ وہ مستحق ہے۔ اس بے حسی کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ ہمارے یہاں ہپناٹزم سکھانے کا کوئی قابل ذکر ادارہ نہیں ہے۔ اگر کوئی مستند ادارہ قائم ہو جائے تو اس کی اہمیت میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ یورپ اور ا یکا میں ایسے سینکڑوں ادارے موجود ہیں جو نہ صرف ہپناٹزم سکھاتے ہیں بلکہ علاج معالجے کی سہولتیں بھی موجود ہیں۔ وہاں اسے ایک معتبر مستند اور سائنٹیفک علاج کی حیثیت حاصل ہے۔ ہر سال سینکڑوں کتب شائع کی جاتی ہیں۔

ہاں تو بات ہو رہی تھی نفسیاتی امراض کی، تو ان امراض میں یادداشت کی کمی، احساس کمتری، شرمیلا پن اور لکنت وغیرہ شامل ہیں۔ ان تمام امراض کو ہمدردانہ ہپنوٹائزیشن کے ذریعے دور کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لئے ہپناٹسٹ کو مستقل مزاجی اور انتہائی خلوص سے کام لینا پڑتا ہے۔

○

نفسیاتی امراض

پچھلے باب میں ہم نے نفسیاتی الجھنوں کے متعلق اظہار خیال کیا تھا۔ اب ہم چند اہم نفسیاتی بیماریوں کا ذکر کریں گے۔ ان نفسیاتی امراض میں وہم، ڈر، فوبیاز، مایوسی یا ڈپریشن، اضطراب یا بے چینی شامل ہیں۔ دیگر بیماریوں کی طرح ان بیماریوں کے اسباب بھی ہر انسان میں الگ الگ ہوتے ہیں۔

خوف (Phobias)

خوف یا فوبیاز کی فہرست اتنی طویل ہے کہ زیرِ نظر باب میں اسے تفصیلاً بیان نہیں کیا جا سکتا۔ یہاں ہم صرف چند مشہور خوف یا فوبیاز کا ذکر کریں گے۔

۱۔ ایروفوبیا : ہوا سے خوف
۲۔ مونوفوبیا : تنہائی کا ڈر
۳۔ زوفوبیا : جانوروں سے ڈر
۴۔ نیوفوبیا : ہر نئی چیز سے ڈر

۵۔ ہیماٹو فوبیا : خون سے ڈر
۶۔ نیکرو فوبیا : لاشوں سے ڈر
۷۔ ڈیمو فوبیا : ہجوم کا خوف
۸۔ لیکٹو فوبیا : اندھیرے سے ڈر
۹۔ پائرو فوبیا : آگ کا ڈر
۱۰۔ ایکرو فوبیا : بلندی سے ڈر
۱۱۔ ایسٹرافوبیا : بجلی سے ڈر
۱۲۔ انتھروفوبیا : لوگوں سے ڈر
۱۳۔ ہائیڈروفوبیا : پانی سے ڈر
۱۴۔ گائینوفوبیا : عورتوں سے خوف
۱۵۔ کائٹوفوبیا : جنسی فعل سے ڈر

والدین پر رحم فرما ...... آمین

مندرجہ بالا فوبیاز کے علاوہ اور بھی بہت سے فوبیاز یعنی ڈر ہیں جو لوگوں کو کسی نہ کسی حد تک پریشان رکھتے ہیں۔ فوبیاز کا علاج یا تو ہپناٹزم کے ذریعے ممکن ہے یا ہومیوپیتھی کے ذریعے۔ اگر کوئی ہومیوپیتھ، ہپناٹسٹ بھی ہو تو اسے سونے پر سہاگہ سمجھا جاتا ہے۔ ان دونوں کے علاوہ ایلوپیتھی یا طب میں فوبیاز کا علاج ممکن نہیں ہے۔ راقم الحروف نے اپنی ہومیوپیتھک پریکٹس کے دوران فوبیاز کے اکثر مریضوں کا شافی علاج کیا ہے اور وہ لوگ اب بھی خوش و خرم زندگی گزار رہے ہیں۔ ان مریضوں میں ایک ڈپٹی سیکرٹری بھی شامل تھے جو ایک لمبے عرصے سے عجیب سے فوبیا میں مبتلا تھے۔ ان کے کہنے کے مطابق انہیں یہ خوف دامن گیر رہتا تھا کہ وہ اپنے دفتر پہنچنے سے پہلے کسی حادثے کا شکار ہو

جائیں گے۔ یا وہ اپنے دفتر نہیں پہنچ سکیں گے۔ میرے کلینک میں آنے سے پہلے وہ بڑے بڑے نامور ڈاکٹروں اور ہومیوپیتھ حضرات سے علاج کروا چکے تھے لیکن ان کا یہ خوف دور نہیں ہو سکا تھا۔ میں نے ان کی کہانی سن کر انہیں ہومیوپیتھی کی ایک دوا ۲۰۰ کی پوٹینسی میں دی اور ایک ہفتے کے بعد آنے کو کہا۔ آٹھ روز کے بعد وہ دوبارہ تشریف لائے تو ان کا یہ خوف پچاس فیصد کم ہو چکا تھا۔ میں نے ان کا صرف ایک ماہ تک علاج کیا اور صرف چار بار دوا دی۔ اس واقعے کو آج چھ سال ہونے کو آئے ہیں اور وہ ڈپٹی سیکرٹری صاحب بفضل خدا بالکل ٹھیک ٹھاک ہیں۔

انہی دنوں میرے پاس ایک ہیڈ مسٹریس صاحبہ تشریف لائیں۔ خوش قسمتی سے ان کے میاں اور سسر بھی میرے مریض رہ چکے تھے۔ ہیڈ مسٹریس ایک باوقار اور بارعب شخصیت کی مالک تھیں۔ ان کا رنگ خاصا زرد تھا جس کی وجہ بعد میں یہ بتائی گئی کہ وہ ایک نہیں تین فوبیاز میں گرفتار ہیں۔ ایک تو یہ کہ انہیں اندھیرے میں نیند نہیں آتی اور خوف بھی آتا ہے۔ دوسرے انہیں پانی سے ڈر لگتا ہے۔ جس کی وجہ سے وہ غسل سے دور بھاگتی ہیں۔ تیسری یہ کہ انہیں ہر قسم کی سواری سے ڈر لگتا ہے۔ انہیں اندیشہ لگا رہتا ہے کہ کہیں ان کا ایکسیڈنٹ نہ ہو جائے---- راقم الحروف نے اس مریضہ کا بھی صرف ایک ماہ تک علاج کیا اور اب وہ بالکل نارمل ہیں۔ ان کے میاں نیشنل بنک آف پاکستان میں ایک بڑے آفیسر ہیں۔ ان مثالوں سے میرا مقصد صرف یہ بتانا ہے کہ فوبیاز کا علاج صرف ہپناٹسٹ اور ہومیوپیتھ ہی کر سکتے ہیں۔ ہپناٹسٹ اگر ان مریضوں کا علاج کرتا تو سب سے پہلے انہیں ہپناٹائز کر کے نیند کے عالم میں

پہنچاتا اور پھر اپنی قوت ارادی اور مریض کی قوت ارادی کے امتزاج سے ان فوبیاز کو ذہن سے باہر نکال پھینکتا۔

اسی طرح بعض لوگوں کو ہوائی جہاز کی سواری سے ڈر لگتا ہے۔ ہپناٹزم کے ذریعے اس خوف کو بھی دور کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لئے کچھ اس قسم کے سجیشن دیے جاتے ہیں۔

(الف)　ہوائی جہاز میں سواریٔ کے وقت آپ دس تک گن کر اپنے اوپر ہلکی سی غنودگی یا خمار سا طاری کر لیں گے۔

خمار یا ٹرانس کی حالت منزل مقصود پر پہنچ کر خود بخود دور ہو جائے گی۔

جہاز کی پرواز کے دوران آپ اپنی آنکھیں کھلی رکھیں گے اور اپنے ہم سفروں سے باتیں بھی کریں گے۔

لیکن آپ پر ہلکی سی نیند طاری رہے گی۔

اس حالت میں آپ کو ہوائی جہاز کی سواری سے کوئی ڈر محسوس نہیں ہو گا۔

(ب)　آپ جہاز میں سوار ہونے کے بعد آٹو سجیشن کے ذریعے اپنے خوف پر قابو پا لیں گے۔

پرواز کے دوران آپ کو یوں محسوس ہو گا کہ آپ زمین پر کسی کمرے میں بیٹھے ہیں۔

آپ نیند یا خمار کی حالت میں نہیں ہوں گے۔

آپ بالکل نارمل ہوں گے۔

پرواز کے دوران آپ کسی قسم کا ڈر محسوس نہیں کریں گے۔

○

وہم کو دور کرنے کے لئے بھی آپ اسی قسم کے تجیشن سے کام لیں گے۔ مثلاً

آپ کا ذہن ایک مضبوط قلعہ ہے۔

اس میں ہر قسم کے خیالات داخل نہیں ہو سکتے۔

آپ کے ذہن میں صرف وہی خیالات داخل ہو سکتے ہیں جنہیں آپ داخل کرنا چاہیں۔

آپ غلط قسم کے خیالات کو اپنے ذہن میں داخل نہیں ہونے دیں گے۔

آپ کسی وہم کو اپنے ذہن میں جگہ نہیں دیں گے۔

کوئی وہم فائدہ مند ثابت نہیں ہوتا۔

وہم کسی کا کچھ نہیں بگاڑ سکتے۔

انہیں اپنے ذہن میں جگہ نہ دیجئے۔

وہم بے بنیاد ہوتے ہیں۔ وہم بے بنیاد ہوتے ہیں۔

آپ آئندہ کسی وہم میں مبتلا نہیں ہوں گے۔

ہر قسم کے وہم کو اپنے ذہن سے جھٹک دیجئے۔

احساس کمتری

احساس کمتری کی تعریف یوں کی جا سکتی ہے کہ مریض دوسروں کے مقابلے میں اپنے آپ کو ہر اعتبار سے کمتر سمجھتا ہے۔ چنانچہ اس احساس کی وجہ سے اس کا مزاج اکثر بگڑا رہتا ہے۔ اسی مرض کے سبب انسانوں میں خود اعتمادی

کا جذبہ ماند پڑتا جاتا ہے۔

نفسیات کے ماہرین احساس کمتری کے بہت سے اسباب بتاتے ہیں جن میں تعلیم کی کمی یا تعلیم کا فقدان، خرابی صحت اور ماضی کی غلط کاریاں شامل ہیں۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ احساس کمتری کا مرض ایسے لوگوں میں بھی دیکھا گیا ہے جو تعلیم یافتہ بھی ہوتے ہیں اور باکردار بھی۔ کہا جاتا ہے کہ بعض اشخاص میں ان کی جسمانی کمزوریاں یا جسمانی نقائص بھی احساس کمتری کا باعث بن جاتے ہیں۔ مغربی معاشرے کے متعلق تو ہم کچھ نہیں کہہ سکتے البتہ ہمارے معاشرے میں اپاہج لوگ اگر احساس کمتری کا شکار نہ بھی ہونا چاہیں تو انہیں اس میں مبتلا کر دیا جاتا ہے۔ کسی شخص کا اگر کوئی ہاتھ خراب ہو، یا اس کی آنکھوں میں نقص ہو تو اسے تضحیک کا نشانہ بنانے میں ہم لوگ کوئی ندامت محسوس نہیں کرتے۔ احساس کمتری کا مرض عورتوں میں زیادہ ہوتا ہے یا مردوں میں؟ ہمارے پاس اس کا کوئی مستند سروے نہیں ہے۔ مشاہدے کی بناء پر کہا جا سکتا ہے کہ ہمارے یہاں اس کا تناسب قریب قریب یکساں ہی ہے۔

احساس کمتری کے اسباب پر بحث کرتے وقت ہم نے ایک پہلو کو سہواً نظر انداز کر دیا ہے۔ وہ پہلو ہے معاشرتی اور معاشی عدم مساوات ——— یہ ایک مسلمہ امر ہے کہ ترقی پذیر ممالک اور ترقی پذیر معاشروں میں طبقاتی اونچ نیچ اور معاشی عدم مساوات ضرور دیکھنے میں آتا ہے۔ دولت و ثروت میں کھیلنے والا طبقہ ایسا طرز زندگی اختیار کرتا ہے جو غربت کی زندگی گزارنے والوں کو شدید قسم کے احساس کمتری میں مبتلا کر دیتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ ہر دولت مند اپنے سے زیادہ دولت مند کو دیکھ کر احساس کمتری میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات یہی

احساس کمتری بڑے بڑے جرائم کی بنیاد بنتا ہے۔ اسی لئے کہا گیا ہے کہ دولت کی غیر منصفانہ تقسیم اور معاشی عدم مساوات، صحت مند معاشرے کی علامت نہیں ہے۔ دنیا میں رونما ہونے والے اکثر انقلابات معاشی عدم مساوات ہی کا نتیجہ تھے۔ لہٰذا احساس کمتری کے مرض کو روکنے کے لئے معاشی مساوات بہت ضروری ہے۔ معاشی عدم مساوات کے علاوہ جسمانی وجاہت اور حسن و جمال بھی بعض افراد میں احساس کمتری کا سبب بن جاتا ہے۔ میڈیکل پریکٹس کے دوران راقم الحروف کو ایسی بہت سی خواتین اور لڑکیوں سے واسطہ پڑا ہے جو محض اس وجہ سے احساس کمتری میں مبتلا پائی گئی تھیں کہ وہ خوب صورت نہیں تھیں۔

بہرحال ہر ہپناٹسٹ کے لئے ضروری ہے کہ وہ سب سے پہلے اپنے مریض میں احساس کمتری کے اصل سبب کو سمجھے اور پھر اس کا علاج کرے۔ لڑکیوں اور خواتین کے سلسلے میں یہ زیادہ مستحسن رویہ ہے کہ انہیں سیلف ہپناٹزم کی ضروری تربیت دے کر اس قابل کر دیا جائے کہ وہ اپنے احساس کمتری پر قابو پا سکیں۔ اس قسم کی مریض خواتین کو یہ بجیشن دیں:

"پرسکون انداز میں صوفے پر لیٹ جایئے"۔

"اپنے دماغ کو ہر قسم کے خیالات سے خالی کر دیجئے"۔

"اب میرے ہاتھ میں پکڑی ہوئی اس انگوٹھی کی طرف دیکھیے"۔

"غور سے دیکھیے، لگاتار دیکھئے"۔

"دیکھتی رہیے، دیکھتی رہیے"۔

"آپ کی پلکیں بوجھل ہوتی جا رہی ہیں"۔

"آپ کی آنکھیں بوجھل ہو رہی ہیں"۔

(اس بجیشن کو آٹھ دس بار دہرایا جائے)۔

"آپ کا ذہن بھی بوجھل ہو رہا ہے"۔

(یہ بجیشن بھی بار بار دہرائیں)۔

"آپ کی آنکھیں نمناک ہو رہی ہیں"۔

"آپ کی آنکھیں تھک چلی ہیں"۔

"آپ کی آنکھیں بند ہونے لگی ہیں"۔

"آپ پر ایک غنودگی سی طاری ہو رہی ہے"۔

"یہ ہپناٹزم کی غنودگی ہے"۔

"اب آپ سو جائیں گی"۔

"میں پانچ تک گنتی کروں گا اور سو جائیں گی"۔

"ایک ---- آپ کا جسم ڈھیلا پڑ چکا ہے"۔

"دو ---- آپ نیند میں جا رہی ہیں"۔

"تین ---- آپ کی آنکھیں بند ہو گئی ہیں"۔

"چار ---- آپ سو رہی ہیں ----"۔

"پانچ ---- آپ گہری نیند میں جا چکی ہیں"۔

اس کے بعد ہپناٹسٹ کو چاہیے کہ مریضہ کو یہ باور کرانے کی کوشش کرے کہ وہ خود بھی حسین و جمیل ہے۔ وہ کسی سے کم نہیں ہے۔ آپ جب نیند سے اٹھیں گی تو خود کو بدصورت سمجھنا چھوڑ دیں گی۔

لیکن جیسا کہ پہلے کہا جا چکا ہے کہ خواتین کا علاج کرنے کی بجائے انہیں سیلف ہپناٹزم کی تربیت دے دینی چاہیے، کیونکہ ہمارے معاشرے میں عورتیں

ہپناٹسٹ حضرات کے پاس بہت کم جاتی ہیں۔ ایک بات اور، خواتین یا لڑکیوں کا علاج کرتے وقت ان کے کسی سرپرست کا ساتھ ہونا بہت ضروری ہے۔

احساس کمتری کی اصل وجہ تلاش کر کے مریض کا علاج اس طرح کرنا چاہیے:

آپ کو یہ محسوس کرنا چاہیے کہ آپ کے اندر بہت سی خوبیاں ہیں۔ ایسی خوبیاں کسی اور میں نہیں ہیں۔ احساس کمتری میں مبتلا رہ کر آپ اپنا نقصان کر رہے ہیں۔

آپ دل سے یہ خیال نکال دیجیے کہ دوسرے لوگ آپ کی عزت نہیں کرتے۔

اگر آپ خود اپنی عزت کرتے ہیں تو دوسرے لوگ بھی آپ کی عزت کریں گے۔

آپ یوں محسوس کیجیے کہ لوگ آپ کو عزت کی نگاہ سے دیکھتے ہیں اور آپ کی باتوں کی قدر کرتے ہیں۔ جب آپ ہپناٹزم کی نیند سے باہر آئیں گے تو آپ کے اندر خوداعتمادی کا جذبہ پیدا ہو چکا ہو گا اور آپ کا احساس کمتری ختم ہو چکا ہو گا----

لکنت

اس میں مریض اٹک اٹک کر بولتا ہے۔ یہ مرض عام طور پر بچپن ہی سے ہوتا ہے۔ بعض حالات میں بچے کی زبان کے نیچے جھلی بڑھی ہوتی ہے جس کے باعث وہ اپنی زبان کو پوری طرح حرکت نہیں دے سکتا۔

علاج کے لئے اصل سبب کا پتہ لگانا ضروری ہے۔ ہپناٹزم میں اس کا علاج بھی ہپناسز میں سجیشن دے کر کیا جاتا ہے اور اکثر بچے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

امتحانات کا خوف

ہمارے معاشرے میں طالب علموں میں امتحانات کا خوف بھی نفسیاتی الجھن کا باعث بن جایا کرتا ہے۔ اس سلسلے میں سب سے ضروری بات یہ ہے کہ ایسے طالب علموں کا اپنی ذات پر اعتماد بحال کیا جائے اور انہیں زندگی میں پیش آنے والے مسائل سے نمٹنا سکھایا جائے۔ ہپناسز کے ذریعے انہیں امتحانات کے خوف سے آزاد کیا جا سکتا ہے اس کے ساتھ ساتھ ان کی خود اعتمادی بھی لوٹ آئے گی۔ ایسے طالب علموں کو سیلف ہپناسز کی تربیت دی جائے تو یہ ان کے حق میں بہت مفید رویہ ہو گا۔ انہیں اس قسم کی سجیشن دیں:

"آپ ایک باکمال طالب علم ہیں۔"

"آپ ہر آزمائش سے گزر سکتے ہیں۔"

"آپ امتحانات سے بالکل نہیں ڈرتے۔"

"جب آپ ہپناٹزم کی نیند سے باہر آئیں گے تو آپ کے دل سے امتحان کا خوف مٹ چکا ہو گا۔"

نوٹ: کسی بھی نو آموز ہپناٹسٹ کو نفسیاتی مریضوں کا علاج کرنے سے گریز کرنا چاہئے کیونکہ اس سے خاصی پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

خلل اعصاب

مرچو
یا مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ...... امین

خلل اعصاب

خلل اعصاب یا اعصابی خلل کا مریض کسی حد تک شعوری اختیار کھو دیتا ہے۔ وہ ہمیشہ خوف محسوس کرتا رہتا ہے اور اپنی پریشان خیالی پر قابو پانے میں ناکام رہتا ہے۔

خلل اعصاب کی ایک صورت یہ بھی ہوتی ہے کہ مریض اپنی شناخت سے عاجز ہوتا ہے حتیٰ کہ وہ ایام ماضی کو بھی یکسر بھول جاتا ہے اکثر صورتوں میں اسے اپنا نام تک بھی یاد نہیں رہتا۔ یہ کیفیت عام طور پر ایک دن سے لے کر ایک ماہ تک ہوتی ہے۔

بعض مریضوں میں ہیسٹریا کی سی علامات بھی دیکھنے میں آتی ہیں اور بعض مریض کسی نہ کسی خبط میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

خلل اعصاب کے اسباب میں ماحول سے عدم مطابقت، ضعف اعصاب، عشق و محبت میں ناکامی اور ذہنی صدمات بھی ہوتے ہیں۔ کاروبار میں بھاری نقصان اور کوئی جذباتی صدمہ بھی خلل اعصاب کا مرض پیدا کر سکتا ہے۔ بعض مریضوں میں اس کا سبب کوئی انجانا اور ان دیکھا خوف بھی ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ منشیات کے عادی افراد میں بھی خلل اعصاب کے بہت سے کیس دیکھے جاتے ہیں۔

اب رہی اس مرض کے علاج کی بات، تو اس سلسلے میں سب سے اہم مسئلہ یہ ہے کہ مریض میں مرض کا بنیادی سبب تلاش کرنا چاہیے۔ جب آپ یہ

جان لیں گے کہ اس بیماری نے کیوں کر جنم لیا تو آپ اس کا علاج بھی کر لیں گے۔ دماغی امراض کے علاج کا مسئلہ بہت ہی پیچیدہ ہوتا ہے ایسے امراض میں صرف انہی ہپناٹسٹ حضرات کو ہاتھ ڈالنا چاہئے جو تجربہ کار اور انسانی نفسیات سے بخوبی واقف ہوں۔ ایسے امراض میں بنیادی سبب کو ڈھونڈنا بہت مشکل مرحلہ ہوا کرتا ہے۔ اس میں کامیابی کے بعد علاج کرنا اس سے بھی زیادہ صبر آزما ہوتا ہے۔ ہپناٹزم میں دلچسپی رکھنے والوں یا اسے سیکھنے والوں سے میری مخلصانہ گزارش ہے کہ اس کے ساتھ ساتھ وہ نفسیات، علم الابدان، اسباب الامراض اور ہومیوپیتھی ادویات کے متعلق کماحقہ واقفیت حاصل کریں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انسانی جسم اور انسانی ذہن کو سمجھے بغیر آپ ان کے امراض سے کیوں کر نمٹ سکتے ہیں۔ اسی طرح بیماریوں کے اسباب کو سمجھنا بھی بہت ضروری ہے۔ ہومیوپیتھی ادویات سے واقفیت کا مشورہ بھی آپ کو اس لئے دیا گیا ہے کہ دماغی امراض میں صرف ہومیو پیتھی ادویات ہی اعجاز آفریں اثرات کی حامل ہیں۔ انسانی نفسیات اور تجزیے کے سلسلے میں میں آپ کو دنیائے طب کے بہت بڑے محسن اور اسلامی دنیا کے مایہ ناز طبیب اور دانش ور حکیم بو علی سینا کا ایک واقعہ سناتا ہوں۔ یہ واقعہ امریکہ سے شائع ہونے والی ایک کتاب ہسٹری آف سائی کیٹری میں درج ہے۔ اپنے موضوع پر یہ ایک گراں قدر کتاب ہے۔ نفسیات اور ہپناٹزم میں دلچسپی رکھنے والوں کو اس کا مطالعہ ضرور کرنا چاہئے۔

حکیم بو علی سینا کے پاس ایک ایسے مریض کو لایا گیا جو خلل اعصاب اور دیوانگی کا مریض تھا۔ حکیم بو علی سینا نے اس کے لواحقین سے دریافت کیا کہ

اسے کیا مرض ہے؟ تو انہوں نے جواب دیا کہ آپ مریض سے خود ہی پوچھ لیں۔ چنانچہ حکیم بو علی سینا نے مریض سے سوال کیا۔ تم کون ہو؟ تمہارا نام کیا ہے؟ تو مریض نے جواب دیا۔

"میں گائے ہوں۔ میرا کوئی نام نہیں!"

جواب سن کر حکیم صاحب مسکرا دیئے اور پھر سنجیدہ ہو کر بلند آواز میں بولے۔

"یہ تم لوگ میرے پاس گائے کو کیوں لے آئے ہو؟ اسے لے جاؤ اور خوب کھلاؤ پلاؤ۔ عید قربان آ رہی ہے اس بار اسی کی قربانی دے دو۔ یہ بڑی خوش نصیب گائے ہے جو قربان ہو گی۔"

پھر انہوں نے مریض سے کہا۔

"تم بہت اچھی گائے ہو، مگر کچھ کمزور ہو، یہ لوگ تمہیں خوب کھلائیں پلائیں گے۔ جب تم خوب موٹی تازی ہو جاؤ گی تو عید قربان پر تمہیں قربان کر دیا جائے گا۔ تمہارے گلے پر چھری پھیر دی جائے گی۔"

کہتے ہیں کہ گھر پہنچتے پہنچتے مریض شفایاب ہو چکا تھا۔

میرا خیال ہے کہ ایسا مریض اگر ہمارے مادہ پرست معالجوں کے پاس آ جاتا تو واقعی گائے بنا کر اس کی کھال کھینچ لی جاتی!

اس طرح مجھے ایک غیر ملکی فلم کی کہانی یاد آ گئی ہے جس میں ہیرو اپنی محبوبہ کے توہین آمیز رویئے کے ہاتھوں دماغی امراض کے ہسپتال میں پہنچ جاتا ہے۔ آخر بڑی تگ و دو کے بعد اس کی بیماری کی اصل وجہ تلاش کی جاتی ہے۔ اس کے بعد ایک نرس بے وفا محبوبہ کو کسی نہ کسی طرح راضی کر کے ہسپتال

لے آتی ہے تاکہ مریض اس پر اپنے دل کی بھڑاس نکال سکے۔ چنانچہ وہ اسے دیکھتے ہی جھپٹ پڑتا ہے اس کا گلا دبانے کی کوشش کرتا ہے اور جو منہ میں آتا ہے کہہ دیتا ہے۔ یہ دراصل انتقامی کاروائی ہوتی ہے۔ اس کے بعد مریض آہستہ آہستہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اپنی بے وفا محبوبہ کو برا بھلا کہہ کر اسے سکون مل جاتا ہے۔

اس طرح کی اور بھی بہت سی کہانیاں ہمارے ارد گرد پھیلی ہوئی ہیں۔

ضرورت صرف احساس اور ہمدردانہ رویئے کی ہے۔ دماغی بیماریاں لاعلاج نہیں ہوتیں۔ ان کا علاج کرنے والے نہیں ملتے۔ وجہ یہ ہے کہ میڈیکل سائنس نے ایک نفع بخش تجارت یا انڈسٹری کی شکل اختیار کر لی ہے۔ لہٰذا آج کل مریض کی حالت پر نہیں، اس کی جیب پر توجہ دی جاتی ہے۔ دماغی امراض کے سرکاری ہسپتالوں کی حالت اور بھی دلخراش ہے۔ ایسے میں اگر کوئی پیشنٹ یا کوئی اور معالج کسی دماغی مریض کو ٹھیک کر دے تو یہ ایک بے بدل نیکی ہو گی۔ خدا کرے ایسا ہی ہو!

گزشتہ صفحات میں ہم جنسی بیماریوں پر اظہار خیال کر چکے ہیں۔ یہاں کچھ مزید بیماریوں سے بحث کی جائے گی۔

وہ جنسی بیماریاں جن کا باعث بچپن کی غلط کاریوں یا جوانی کی حماقتوں سے ہوتا ہے وہ بہت جلد ختم ہو جاتی ہیں۔ ضرورت صرف مریضوں کی رہنمائی کی ہوتی ہے۔ لیکن جنس کے کچھ مریض ایسے بھی ہوتے ہیں جو پیچیدہ قسم کی نفسیاتی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ایسے مریضوں کا علاج کرنا اتنا ہی دشوار ہوتا ہے جتنا کہ دماغی امراض کے مریضوں کا۔ جرمنی کے ایک نامور معالج نے

اپنی ایک کتاب میں ایسے دو سو افراد کا ذکر کیا ہے جن کے نفسیاتی امراض یا ان کا پاگل پن کسی نہ کسی جنسی مسئلے سے تعلق رکھتا تھا۔ معاف کیجئے گا کہ میں اس معالج کا نام بھول گیا تھا اس کا نام "کرافٹ ایبنگ" ہے۔ اپنی کتاب میں ایک مریض کے حالات یوں بیان کئے گئے ہیں۔"

" میرے پاس ایک ایسے مریض کو لایا گیا جو ہر اس عورت کو اپنے سینے سے لپٹا کر جنسی تسکین حاصل کرنے کی کوشش کرتا اور اس عورت کے لباس کو تار تار کر دیتا تھا جس نے سفید کپڑے پہن رکھے ہوتے تھے۔"

میرے پیشہ ور احباب کے نزدیک یہ مریض لاعلاج تھا۔ لیکن میں نے ان سے اتفاق نہ کیا اور مریض کو ٹھیک کرنے کی ٹھان لی۔ میں نے کسی نہ کسی طرح یہ معلوم کر لیا کہ مریض ایسی حرکت صرف سفید کپڑوں والی خواتین یا لڑکیوں کے ساتھ کیوں کرتا تھا۔؟"

"پتا یہ چلا کہ اس شخص کو کسی نرس سے محبت ہو گئی تھی وہ نرس سفید کپڑوں میں ملبوس ہوتی۔ ان کی محبت اپنے جوبن پر تھی کہ نرس نے کسی دوسرے شخص سے تعلقات استوار کر لئے۔ مریض اس صدمے کو برداشت نہ کر سکا اور ذہنی امراض کے ہسپتال میں پہنچ گیا۔ میں نے اس مریض کا علاج کیا اور وہ بالکل نارمل ہو کر گھر چلا گیا۔"

اس واقعے کو پڑھ کر آپ بھی اسی نتیجے پر پہنچے ہوں گے کہ بیماری خواہ کوئی بھی ہو' اس کا علاج صرف اسی صورت میں ممکن ہے کہ جب اس کا اصل سبب مل جائے۔ سبب جانے بغیر علاج کرنا' اندھیرے میں ٹامک ٹوئیاں مارنے کے مترادف ہے۔

کرافٹ ایبنگ کو چھوڑ کر اپنے معاشرے پر نظر ڈالئے تو یہاں بھی آپ کو ایسے سینکڑوں مریض ملیں گے جو محض جنس کے ہاتھوں ذہنی طور پر ناکارہ ہو چکے ہیں۔ ان مریضوں میں عورتوں اور مردوں کی کوئی تخصیص نہیں ہے۔

اگر آپ کے پاس بھی کوئی ایسا مریض آئے تو اس کا علاج پوری توجہ اور خلوص سے کیجئے۔ کہتے ہیں کہ ایک انسان کو شفایاب کرنا' پوری نسل کو شفایاب کرنے کے مترادف ہوا کرتا ہے۔

نقصان دہ عادات

ایک بات اکثر سننے میں آتی ہے کہ انسان اپنی عادات کا غلام ہوتا ہے۔ یہ بات کہاں تک درست اور کہاں تک نا درست ہے اس کا فیصلہ اگرچہ مشکل ہے لیکن جو لوگ واقعی اپنی عادتوں کے غلام ہوتے ہیں انہیں دیکھ کر اس بات کو سچائی کا درجہ دینا ہی پڑتا ہے لیکن اس کے برعکس جو لوگ اپنی قوت ارادی سے کام لے کر عادات کو ترک کر دیتے ہیں انہیں دیکھ کر اس بات کو تسلیم نہیں کیا جا سکتا۔ لہٰذا اس مختصر سی بحث کے بعد یہ ضرور کہا جا سکتا ہے کہ یہ بات نہ تو سو فیصد سچی ہے اور نہ غلط ۔ سچائی اور جھوٹ کا معیار اپنے اپنے مشاہدے اور تجربے پر مبنی ہے۔ میرے پاس ایسے بہت سے مریض آئے اور آتے رہتے ہیں جو مختلف قسم کی بری عادات میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اپنی تیس سالہ میڈیکل پریکٹس کے دوران میں نے اپنے بہت سے مریضوں کو وہ عادات ترک کروا دی ہیں جنہیں وہ شاید کبھی ترک نہ کرتے ان مریضوں کی عادات ترک کروانے میں دواؤں کے ساتھ ساتھ ان بجشن کا بھی بڑا دخل ہے جو میں انہیں

"وقتاً فوقتاً" دیا کرتا تھا۔

ہپناٹزم جہاں نفسیاتی امراض کو کمال خوبی سے ختم کر دیتا ہے، وہاں نقصان دہ اور بری عادات کو ترک کروانے میں بھی اس کا جواب نہیں ہے۔ تمباکو نوشی، شراب نوشی، چرس، بھنگ کے علاوہ چوری چکاری، جلق یا مشت زنی اور اس قسم کی دیگر قبیح عادات کو صرف ہپناٹزم یا ہومیو پیتھی ہی کے ذریعے چھڑایا جاسکتا ہے۔ ہپناٹک سجیشنز میں اتنی قوت موجود ہے کہ وہ ان عادات کو یکسر ختم کروا سکتی ہیں کیونکہ اس میں دوا سے زیادہ مریض کی اپنی قوت ارادی کام کرتی ہے۔ یاد رکھئے قدرت نے ہمارے جسم کے اندر ایسی توانائی چھپا رکھی ہے جو ہر عادت پر غالب آسکتی ہے۔ انسان کو اشرف المخلوقات بنا کر رب العلمین نے اسے ہر عادت اور ہر قوت پر غلبہ عطا کر دیا ہے۔ اب یہ اس کی بدقسمتی ہے کہ وہ عادات کا غلام بن کر رہ جائے۔ ایک ماہر ہپناٹسٹ انسان کی انہی خوابیدہ قوتوں کو جگا کر مریض کی عادات اور اس کی نفسیاتی الجھنوں کو دور کر دیتا ہے۔ ہپناٹسٹ کا کام صرف یہ ہوتا ہے کہ ان قوتوں کو بیدار کر دے جو ہر بیماری اور ہر عادت کا مقابلہ کر سکتی ہیں اصل اور سارا کمال تو مریض کی اپنی قوت ارادی کا ہوتا ہے۔ عادات کو کیوں ترک کروایا جائے اس کے لے ہپناٹسٹ کو کچھ اس طرح کے سجیشن سے کام لینا چاہیے۔ مثال کے طور پر ہم "سگریٹ نوشی" کو لیتے ہیں۔

ہومیو پیتھی اور ہپناٹسٹ حضرات کے پاس ایسے بہت سے مریض آتے رہتے ہیں جو اپنی مختلف عادات کے ہاتھوں عاجز آچکے ہوتے ہیں ان میں سے ہر شخص ایک ہی بات کہتا ہے۔ "مجھے اس عادت سے نجات دلوا دیجئے" تمباکو نوشی یا سگریٹ نوشی کے عادی افراد بھی یہی بات کہتے ہیں۔ ان لوگوں کو جب یہ کہا جاتا ہے کہ اسے تو آپ خود ہی ترک کر سکتے ہیں اور اس میں کچھ وقت بھی لگے گا تو انہیں کسی قدر مایوسی سی ہوتی ہے لیکن مزید وضاحت کے بعد بات ان کی سمجھ میں آجاتی ہے اس کے بعد ان سے کہا جاتا ہے کہ جب تک آپ اپنی قوت ارادی سے کام نہیں لیں گے اس وقت تک کامیابی ممکن نہیں ہے۔ اس پر ان کا رد عمل اکثر مثبت ہی ہوتا ہے۔

سگریٹ نوشی ترک کروانے کے لئے ہپناٹسٹ کو صرف ایک ہی نشست لینی چاہیے۔ کیوں کہ زیادہ نشستوں میں مریض کے اندر ابھرنے والی تحریکات ماند پڑنے لگتی ہیں۔ اس کی مثال گرم لوہے کی سی ہوتی ہے۔ آگ کی طرح دہکتے لوہے کو حسب منشاء موڑا جا سکتا ہے لیکن ٹھنڈے لوہے پر ہتھوڑے برسانا فضول ہوا کرتا ہے۔

تمباکو نوشی ترک کرنے والے مریض کو اس قسم کی سجیشن دینی چاہئیں۔
(پہلے اسے ہپناٹائز کیا جائے گا)

"اندر کی طرف سانس کھینچئے!

"دیکھا آپ نے ـــ سگریٹ کا دھواں آپ کی سانس کی نالی میں اتر رہا ہے!

"اب یہ دھواں آپ کے پھیپھڑوں کی طرف بڑھ رہا ہے۔"

"آپ کے پھیپھڑے دھوئیں سے بھر گئے ہیں"

"آپ دیکھ رہے ہیں نا"

"آپ کے پھیپھڑوں سے نکل کر یہ دھواں آپ کے خون میں مکس ہو

رہا ہے۔ آپ کا خون دھوئیں سے بھر گیا ہے۔

یہ دھواں خون کی نالیوں پر ایک سیاہ مادے کی تہہ بکھیرتا جا رہا ہے۔

"اس سے آپ کی سانس کی نالیوں میں رکاوٹ پیدا ہو رہی ہے۔"

"اس سے آپ کا سانس رکنے لگے گا"

"جوں جوں آپ سانس لے رہے ہیں نکوٹین خون کی نالیوں میں کس ہو رہی ہے۔

"اس نکوٹین کی وجہ سے آپ کے دل کی دھڑکن تیز سے تیز تر ہونے لگی ہے۔"

"اس نکوٹین کی وجہ سے آپ کا معدہ بھی داغدار ہونے لگا ہے۔

"اس کے بعد دس پندرہ سیکنڈز تک خاموش رہیے۔ پھر اپنی سجیشن یوں شروع کیجیے۔"

"آپ سب کچھ دیکھ رہے ہیں نا؟"

"میری آواز سن رہے ہیں نا؟"

"سگریٹ کے دھوئیں کا زہر اب آپ کے دماغ کی طرف بڑھ رہا ہے۔"

"یہ زہر اب اس جگہ پہنچ رہا ہے جہاں قے کرنے اور قے کو روکنے والا حصہ ہے۔

"جوں جوں نکوٹین ان مراکز تک پہنچ رہی ہے آپ کا دل متلا رہا ہے جیسے کہ آپ کو قے آنے والی ہے۔ آپ کا جی بدستور متلا رہا ہے۔ سگریٹ نوشی کے سبب آپ کے گلے میں بلغم جمع ہو رہی ہے آپ کی طبیعت مزید خراب

ہوتی جا رہی ہے۔

بلغم گلے اور پھیپھڑوں میں جمع ہو رہی ہے۔

لیکن آپ یہ سن کر خوش ہوں گے کہ آئندہ ایسا نہیں ہو گا۔

کیونکہ آپ ایک حوصلہ مند اور پختہ ارادے والے انسان ہیں۔

آپ نے سگریٹ نوشی ترک کر دی ہے۔

یہ آپ کی آخری سگریٹ تھی!

یہ دھواں آخری دھواں تھا!

یہ زہریلا مادہ اب ختم ہو رہا ہے۔

دھواں محو ہو رہا ہے۔

بلغم چھٹتی جا رہی ہے۔

آپ کے پھیپھڑے صاف ہوتے جا رہے ہیں۔

آپ کے خون سے نکوٹین کا زہر نکل گیا ہے۔

آپ بالکل تندرست ہیں۔

آئندہ آپ سگریٹ چھوڑ دیں گے۔

آپ نے واقعی سگریٹ چھوڑ دیے ہیں۔

آپ باکمال انسان ہیں۔

آپ نے ایک نقصان دہ عادت ترک کر دی ہے۔

بعض ہپناٹسٹ حضرات معمول کو آہستہ آہستہ سگریٹ نوشی سے پرہیز کراتے ہیں اور آخر ایک فائنل نشست کا تعین کر کے عمل کرتے ہیں۔ لیکن ہمارے نزدیک یہ طرز عمل ناقص ہے۔ سگریٹ نوشی آہستہ آہستہ ترک نہیں کی

مرچُو
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

جا سکتی۔ اسے فوراً ترک کرنا پڑتا ہے۔ جو مریض پہلی ہی نشست میں اپنی عادت نہیں بدلتے، وہ کبھی نہیں بدل سکتے۔

سگریٹ نوشی کو بھی اسی طرح ترک کروانا پڑتا ہے۔

دیگر نشہ آور اشیاء سے بھی اسی طرح پیچھا چھڑوایا جا سکتا ہے۔ ہپناٹک سجیشن کے ساتھ ساتھ اگر ہومیو پیتھی کی ادویات بھی استعمال کرائی جائیں تو مریض بہت جلد تندرست ہو جاتے ہیں۔

جلق یا مشت زنی

ہمارے ہاں مشت زنی کے مریض ڈاکٹروں یا معالجوں کے پاس بہت کم آتے ہیں لیکن زیادہ تر مریض خط و کتابت کی آڑ میں علاج کروانا پسند کرتے ہیں۔ راقم الحروف کے پاس ایسے سینکڑوں مجلوقین کے خطوط موجود ہیں جو ایک لمبے عرصے تک اس نقصان دہ عادت کا شکار رہے ہیں۔ ان میں سے اکثر مریض بفضل خدا بالکل ٹھیک ہو چکے ہیں اور بالکل نارمل زندگی گزار رہے ہیں۔ ہپناٹسٹ ایسے مریضوں کو خطوط کے ذریعے سجیشن دے کر شفایاب کر سکتا ہے۔

مختلف امراض

درد شقیقہ یا آدھے سر کا درد

درد شقیقہ یا آدھے سر کا درد بھی ان امراض میں [illegible]تا ہے جو مہلک نہ ہوتے ہوئے بھی مریضوں کو اس حد تک پریشان [illegible]یتے ہیں کہ وہ ان سے نجات پانے کے لئے خودکشی کرنے سے بھی گریز نہیں کرتے۔ اس کی بنیادی وجہ ابھی تک معلوم نہیں ہو سکی۔ کیونکہ مختلف افراد میں یہ درد مختلف وجوہات کے باعث ہوتا ہے۔ معالجین نے اس کے اسباب سے زیادہ اس کے علاج پر توجہ دی ہے۔ کیونکہ اکثر معالین کے نزدیک یہی روش بہتر سمجھی گئی ہے۔ لیکن ہمارے نزدیک ہر مریض کا علاج کرنے سے پہلے مریض سے اس کے مرض کی مکمل ہسٹری ضرور معلوم کرنی چاہیے۔

علاج کرنے سے پہلے ہپناٹسٹ کو چاہیے کہ مریض کو ہپناسز کی حالت میں لے جائے اور اس کے بعد سجیشن شروع کرے۔

"سکون کے ساتھ لیٹ جایئے!"

"بالکل خاموش اور پر سکون؟"

"اپنی ساری توجہ اپنے ہاتھ پر مرکوز کیجئے۔"

"آپ نے دیکھا کہ آپ کا ہاتھ آہستہ آہستہ گرم ہو رہا ہے۔"

"یہ گرم ہو کر بالکل سکون کی حالت میں ہے۔"

"اب آپ اپنی پیشانی کی طرف توجہ کیجئے۔"

"یوں محسوس کیجئے کہ جیسے ٹھنڈی اور خوش گوار ہوا کے جھونکے آپ کی پیشانی سے چھو رہے ہیں۔"

"یہ خوش گوار جھونکے آپ کو عجیب سا سکون بخش رہے ہیں۔"

"آپ کی پیشانی ٹھنڈی ہوتی جا رہی ہے۔"

"اب دوبارہ اپنے ہاتھ پر توجہ مرکوز کیجئے۔"

"یہ آہستہ آہستہ گرم ہو رہا ہے۔"

اس کے بعد مریض کو دوبارہ پیشانی کی طرف متوجہ کیجئے۔ آپ دیکھیں گے کہ اسکا سر درد ختم ہو چکا ہو گا۔

آدھے سر کے درد میں ہومیوپیتھی کی چند ادویات عالم گیر شہرت کی حامل ہیں۔ دائیں جانب کے آدھے سر درد میں "آئرس وسیکولر" اور بائیں طرف والے سر درد میں "سپائی جیلیا" ۳۰ طاقت میں استعمال کروائیں۔ آدھے سر کے درد والے مریض ان دونوں ادویات کے استعمال سے بلاشبہ شفایاب ہو جایا کرتے ہیں۔

موٹاپا

چند سال پہلے کی بات ہے کہ امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے صدر سے ایک صحافی نے ایک سوال پوچھا "آپ کے نزدیک امریکی عوام کو کینسر سے زیادہ خطرہ ہے یا کسی اور مرض سے؟" ---- تو اس نے جواب دیا۔

"میں یہ بات پوری دیانت داری سے کہہ رہا ہوں کہ امریکی عوام کو کینسر سے اتنا خطرہ نہیں جتنا کہ انہیں "موٹاپے" سے ہے۔ میرے نزدیک موٹاپا' کینسر سے کہیں زیادہ خطرناک اور مہلک بیماری ہے"۔

بظاہر یہ بیان محض مبالغہ آرائی معلوم ہوتا ہے لیکن غور سے دیکھا جائے تو یہ بیان ایک کڑوا سچ ہے۔ کینسر تو محض ایک بیماری کا نام ہے جب کہ موٹاپا بہت سی بیماریوں کو جنم دیتا ہے۔ اس سے نہ صرف دل کی بیماریاں جنم لیتی ہیں بلکہ شوگر جیسا مہلک مرض بھی اس سے پیدا ہو سکتا ہے۔ علاوہ ازیں جوڑوں اور گردوں کی خرابیاں اور معدے کے عوارض بھی اسی کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ فالج ایسی ناگہاں بیماری بھی اسی کی مرہون منت ہے۔--- لہٰذا ہمیں موٹاپے کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے اور جتنی جلدی ہو سکے اس سے نجات حاصل کرنی چاہیے۔

موٹاپے کے اسباب میں آرام طلبی' کھانے پینے میں بداعتدالی اور ورزش اور محنت سے بے زاری کے علاوہ گردوں کی خرابی بھی موٹاپے کا سبب بنتی ہے۔ ہپناٹزم اگرچہ موٹاپے کا ڈائریکٹ علاج نہیں ہے لیکن علاج کے لیے اس سے خاطر خواہ مدد لی جا سکتی ہے۔ وہ مریض جو اپنی غذا یا کھانے پینے کی عادات پر قابو پانے میں ناکام رہتے ہیں' انہیں ہپناٹک سجیشن کے ذریعے اس پر عمل کرنا سکھایا جا سکتا ہے۔ ایسے مریضوں کو اس قسم کی سجیشن دی جاتی ہیں۔

"اب آپ مکمل نیند میں جا چکے ہیں"۔

"آپ میری آواز سن رہے ہیں---"

"موٹاپا ایک خطرناک بیماری ہے' آپ اس سے چھٹکارا پا لیں گے"۔

"آپ فلاں فلاں غذا سے پرہیز کریں گے"
"آپ باقاعدہ چہل قدمی اور ہلکی سی ورزش کریں گے"
"آپ اس پروگرام پر ضرور عمل کریں گے"
"آپ موٹاپے سے نجات پالیں گے"۔

یہ سجیشن متعدد بار دہرائی جا سکتی ہے۔ ان سجیشن کے زیر اثر مریض غذائی پرہیز اور ورزش کے ذریعے اپنے وزن پر قابو پالے گا۔

اگر مریض ایک دو نشستوں میں قائل نہ ہو سکے تو اسے قائل کرنے کی کوشش کریں کہ وہ قوت ارادی سے کام لے کر اس پروگرام پر عمل کرے۔

کیونکہ اسی میں آپ کی عافیت ہے۔

ہپناٹزم کے ساتھ ساتھ اگر ہومیوپیتھ ادویات بھی استعمال کروائی جائیں تو مریض موٹاپے سے جلد نجات حاصل کر لیتا ہے۔ راقم الحروف نے بہت سے اشخاص کو موٹاپے سے نجات دلوائی ہے۔ بہرحال یہ ہپناٹسٹ کی اپنی مرضی پر منحصر ہے کہ وہ دوا کا استعمال کرائے یا نہ کرائے-----

ہر قسم کا درد

بیماریوں کی طرح دردوں کی بہت سی قسمیں ہیں۔ ان میں کمر کا درد، دانت کا درد، سر کا درد، گدی کا درد، درد گردہ، دل کا درد پیٹ کا درد، ریح کا درد اور اندھی آنت کا درد خصوصیت سے قابل ذکر ہیں۔ آدھے سر کے درد کے متعلق پچھلے صفحات میں بتایا جا چکا ہے۔ ہر قسم کے درد کے لیے ہپناٹسٹ کو زیادہ

تر ایک جیسی سجیشن سے کام لینا پڑتا ہے۔

"آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں۔"
"آپ کی آنکھیں بند ہو چکی ہیں"

جوں جوں آپ گہری نیند میں جائیں گے، درد کا احساس ختم ہوتا جائے گا۔

جیسے کوئی شخص سوتے میں درد محسوس نہیں کرتا ویسے ہی آپ کا درد بھی غائب ہو جائے گا۔

اس نیند سے جاگنے کے بعد آپ کا درد ختم ہو چکا ہو گا۔
آپ کا درد مستقل طور پر ختم ہو جائے گا۔
آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں۔
آپ کا درد ختم ہو رہا ہے۔
آپ یوں محسوس کریں کہ آپ کا درد ختم ہو رہا ہے۔
آپ کا درد بالکل ختم ہو جائے گا۔
میں تین تک گنوں گا تو آپ کا درد ختم ہو چکا ہو گا!
"ایک---- آپ کے درد میں کمی ہو رہی ہے"۔
"دو--- آپ کا درد تقریباً ختم ہو چکا ہے"۔
"تین---- آپ کا درد غائب ہو چکا ہے"۔

درد کے متعلق مریض کو بتا دیا جائے پوسٹ ہپناٹک سجیشن کی مدد سے وہ دوبارہ نیند کی حالت میں جا سکتا ہے تاکہ ضرورت پڑنے پر وہ اپنے آپ کو سلا کر درد کا علاج کر سکے۔

مرچو
اے مالک کل مری والدین پر رحم فرما۔ آمین

بعض مریضوں کو ہپناٹائز کرتے وقت یہ سجیشن دہرایا جاتا ہے کہ جب وہ اٹھیں گے تو ان کا درد غائب ہو گا۔ اس سجیشن کی وجہ سے ٹرانس کے دوران سجیشن کی ضرورت نہیں ہوتی۔

بعض اوقات سجیشن کے ذریعے درد والی جگہ کو بے حس کر دیا جاتا ہے جس کے باعث درد بھی ختم ہو جاتا ہے۔

○

فالج

مرچو

فالج بھی اس دور کی خطرناک بیماری ہے۔ یہ مرض کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے اس مرض کا سب سے بڑا سبب امراض قلب اور موٹاپا ہیں۔ بعض اوقات کسی صدمے، چوٹ اور موسمی شدت کے باعث بھی یہ مرض ہو جایا کرتا ہے۔ جو لوگ موٹاپے کا شکار ہوں، یا جنہیں دل کی کوئی بیماری ہو، انہیں اس کا علاج باقاعدگی سے کرنا چاہیے دیگر اعصابی امراض کی طرح فالج بھی ہپناٹزم کی مدد سے ٹھیک ہو سکتا ہے۔ کیوں کہ اس میں بھی مریض کی قوت مدافعت اور اور قوت ارادی کو بڑا دخل ہوتا ہے۔

فالج کے مریض کو اس قسم کی سجیشن دی جاتی ہیں۔

"آپ یوں محسوس کریں کہ آپ کے جسم پر چیونٹیاں رینگ رہی ہیں"۔

آپ کے جسم کے ہر حصے چیونٹیاں رینگ رہی ہیں۔

ان چیونٹیوں کے رینگنے سے آپ کے جسم میں حرکت پیدا ہو گی۔

شروع شروع میں آپ کو یہ حرکت محسوس نہیں ہو گی۔

لیکن آہستہ آہستہ یہ حرکت بڑھتی جائے گی۔

اور آپ اسے محسوس کرنے لگیں گے۔

اب آپ کے عضلات میں حرکت پیدا ہو گئی ہے۔

یہ حرکت آہستہ آہستہ بڑھ رہی ہے۔

اب آپ اسے محسوس کریں گے۔

"آپ کے جسم میں حرکت پیدا ہو جائے گی"

(اگر عضلات میں حرکت پیدا ہو جائے تو)

اب آپ اپنے عضاء کو بھی حرکت دے سکتے ہیں۔

آپ اپنی ٹانگ (یا بازو) کو اپنی مرضی سے ہلا سکتے ہیں۔

میں تین تک گنوں گا تو آپ بازو ہلانے میں کامیاب ہو جائیں گے۔

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما .... آمین

ایک------دو------تین۔

اب آپ اپنی ٹانگ کو ہلائیں گے"

یہ علاج اس وقت تک جاری رکھا جائے جب تک کہ مریض ٹھیک نہ ہو جائے۔

اس کے ساتھ ساتھ مریض کو غذائی پرہیز بھی کرایا جائے اور طاقتور اشیاء کھانے کو دی جائیں۔

○

تحذیر یا بے حسی (ANAESTHESIA)

آپریشن یا بچے کی پیدائش کے لیے جو بے ہوشی یا بے حسی طاری کر دی جاتی ہے اسے طبی اصطلاح میں تحذیر کہتے ہیں۔ اسے "سن کرنا" بھی کہا جاتا ہے۔ تحذیر کا عمل چھوٹے سے چھوٹے اور بڑے سے بڑے آپریشن کے لیے بھی کیا جا سکتا ہے۔ شروع شروع میں تو یہ عمل کلوروفارم سنگھا کر کیا جاتا تھا لیکن اب بہت سی نئی ادویات اور کیمیکلز تیار کر لئے گئے ہیں جو کلوروفارم سے زیادہ موثر اور دیرپا ہونے کے ساتھ ساتھ کم خطرناک ہوتے ہیں۔

تحذیر یا بے حسی کے متعلق ایک سوال اکثر پوچھا جاتا ہے کہ آپریشن کے وقت تو درد وغیرہ کا احساس واقعی غائب ہو جاتا ہے' لیکن بیداری کے بعد اس درد کا احساس کہاں تک ہوتا ہے؟ میڈیکل طریق کار میں مریض پر جو بے ہوشی طاری کی جاتی ہے وہ درد کے احساس کو صرف اتنی ہی دیر کے لیے دبا کر رکھتا ہے جب تک کہ اس کا اثر باقی رہتا ہے۔ دوا یا کیمیکلز کا اثر ختم ہونے کے بعد درد کا احساس جاگ اٹھتا ہے اور یہ ایک درست ردعمل ہوتا ہے۔ لیکن ہپناٹزم میں صورت حال اس کے برعکس ہوتی ہے۔ اس میں آپ درد کے احساس کو جتنی مدت کے لیے چاہیں ختم کر سکتے ہیں۔ ہپناٹزم کی گہری نیند یعنی ہپنایسز کے دوران جو واقعات پیش آتے ہیں وہ جاگنے پر اکثر یاد نہیں رہتے۔ اس بنا پر یہ شبہ ہو سکتا ہے کہ آپریشن کے دوران درد ہوتا تو ضرور ہے لیکن بیداری کے بعد مریض سمجھتا ہے کہ درد نہیں ہوا۔ لیکن تجربات اور مشاہدات اس شبے کی

نفی کرتے ہیں۔ ہپناٹزم کے زیر اثر بے ہوشی' بے ہوشی نہیں ہوتی بلکہ ایک گہری اور پر سکون نیند ہوتی ہے۔ اس حالت میں آپریشن کے دوران اول تو مریض کسی قسم کی تکلیف کا اظہار نہیں کرتا' اگر نیند گہری نہ ہونے کی وجہ سے وہ بے چینی کا اظہار کرتا ہے تو آپریشن میں کوئی خلل واقع نہیں ہوتا۔ دل کی ضربات اور تنفس کی رفتار کا نارمل رہنا اور پسینہ وغیرہ نہ آنا بھی اس بات کا ثبوت ہوتا ہے ہپناٹزم کے ذریعے درد کا احساس نہیں ہوتا۔

ہپناٹزم کی تحذیر یا بے حسی کے آپریشن کے بہت سے فائدے ہیں۔ سب سے پہلا فائدہ تو یہ ہے کہ مریض بے ہوشی طاری کرنے والے کیمیائی مادے کے برے اثرات سے محفوظ رہتا ہے دوسرے اسے کسی قسم کا خطرہ نہیں ہوتا---- ہپناسز کے بعد مریض کو متلی اور قے وغیرہ کی شکایت بھی نہیں ہوتی۔ علاوہ ازیں اس ایک بڑا فائدہ یہ بھی ہے کہ مریض قطعی نارمل رہتا ہے جب کہ کیمیائی محذر کے استعمال سے اکثر مریضوں کے دل و دماغ پر برے اثرات پڑتے ہیں۔

لیکن ہپناٹزم میں آپریشن صرف اسی ہپناٹسٹ کو کرنا چاہیے جو ایک کوالیفائیڈ سرجن بھی ہو۔

دانت نکالنا

یورپ امریکہ اور دیگر ترقی یافتہ ممالک میں دانت نکالتے وقت ہپناٹک سجیشن کا استعمال بہت عرصے سے ہو رہا ہے۔ امریکہ میں اس کی اولین مثال

۱۸۴۷ء میں ملتی ہے۔

دانت نکالنے کے لیے ہپناٹزم کے بہت سے فوائد ہیں۔ مثلاً مریض کو انجکشن کی سوئی کا ڈر نہیں رہتا' اس کے مسوڑھے زخمی نہیں ہوتے' کیمیاوی مخدر کے برے اثرات سے بھی مریض محفوظ رہتا ہے۔

دانت نکالنے کے لیے ہپناٹسٹ کو اس قسم کی سجیشن سے کام لینا چاہیے۔

"آپ کے مسوڑھے پر یہ روئی کی پھریری اس لیے لگائی جا رہی ہے کہ آپ کا مسوڑھا سن ہو جائے۔

"اور یہ بہت جلدی سن ہو جائے گا۔

دانت نکلواتے وقت آپ کو کوئی تکلیف نہیں ہو گی"۔

"آپ کو درد بالکل نہیں ہو گا"۔

(پھریری لگانے کے بعد)

"آپ کا مسوڑھا سن ہو رہا ہے"۔

"جب تک میں تین گنوں گا' آپ کا مسوڑھا بالکل سن ہو چکا ہو گا"

"ایک---- آپکا مسوڑھا تیزی سے سن ہو رہا ہے"۔

"دو---- تین---- آپ کا مسوڑھا سن ہو چکا ہے"۔

"دانت نکالنے کے بعد بھی یہ پانچ منٹ تک سن رہے گا"۔

"میں آپ کے مسوڑھے میں سوئی چبھو کر دیکھوں گا مگر آپ کو کوئی تکلیف نہیں ہو گی"۔

(اس موقع پر سوئی چبھو کر تسلی کر لینی چاہیے)

"اب آپ کا مسوڑھا بالکل بے حس ہو چکا ہے"۔

"دانت نکلواتے وقت آپ کو کوئی تکلیف نہیں ہو گی"۔

"دانت نکلواتے وقت آپ کا دھیان کسی اور طرف ہو گا"۔

"آپ کو کوئی تکلیف نہیں ہو گی"۔

(دانت نکالنے کے بعد)

"آپ کا دانت نکالا جا چکا ہے"۔

"پانچ منٹ تک آپ کا مسوڑھا بے حس رہے گا"۔

"اس کے بعد حس لوٹ آئے گی"۔

"مگر اس وقت بھی آپ کو درد محسوس نہیں ہو گا"

"آپ کو درد کا احساس نہیں ہو گا"۔

اس کے بعد مریض کو بیدار کر دیا جائے اور اسے سجیشن دی دی جائے کہ بیداری کے بعد بھی اسے کوئی تکلیف وغیرہ نہیں ہو گی اور دانتوں میں سے کوئی خون بھی نہیں نکلے گا۔

مرچو
اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما...... امین

○

بچے کی پیدائش

بچے کی پیدائش میں کیمیاوی مخدر کا استعمال قریباً ڈیڑھ صدی پہلے شروع ہو چکا تھا۔ گلاسگو یونیورسٹی کے ایک پروفیسر سمپسن نے ۱۸۴۷ء میں بچے کی پیدائش کے دوران پہلی بار کلوروفارم کا استعمال کیا تھا اس سے پہلے ڈاکٹر سمپسن ایتھر کو استعمال کرتا تھا۔---

بچے کی پیدائش کے لیے ہپناٹزم کا استعمال، کیمیاوی مخدر کی دریافت سے بہت پہلے سے ہوتا آیا ہے اور اب بھی اس کی افادیت مسلمہ ہے---

مختلف عورتوں میں پیدائش کے عمل کی مدت بھی مختلف ہوتی ہے۔ پہلے بچے کی پیدائش میں درد زہ کے آغاز سے بچے کی ولادت تک عام طور پر اٹھارا گھنٹے کا عرصہ درکار ہوتا ہے، دوسرے بچے کی پیدائش میں تقریباً چھ گھنٹے لگتے ہیں۔ درد کی شدت کا احساس بھی ہر عورت میں کم و بیش ہوتا ہے۔ ہپناٹزم میں بھی یہی صورت حال پیش آتی ہے۔ بعض عورتیں ہجیشن کو بہت جلد قبول کر لیتی ہیں جب کہ بعض عورتوں پر قدرے دیر سے اثر ہوتا ہے۔ اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ کسی تکلیف کا خوف، اصل تکلیف کو مزید بڑھا دیتا ہے۔

درد زہ کے ساتھ ہی رحم کے عضلات وقفے وقفے سے سکڑنے لگتے ہیں اور اس عمل کے نتیجے میں رحم کا منہ بھی کھلنے لگتا ہے۔ ابتدا میں ان دردوں کا وقفہ خاص طویل ہوتا ہے لیکن بعد میں دردوں کا دورانیہ کم ہو جاتا ہے لیکن درد کی شدت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ جب بچے کا سر رحم سے باہر آتا ہے تو اس وقت دردوں کی شدت میں اور بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ دراصل یہی وقت ہپناٹک ہجیشن کے لیے موزوں اور فائدہ مند ہوتا ہے۔

ہپناٹزم کا عمل نہ صرف درد کی شدت، بلکہ درد کے دورانیے کو بھی بہت حد تک کم کر دیتا ہے اور بچے کی پیدائش میں بھی کم عرصہ لگتا ہے۔ ہپناٹزم سے صحیح طور پر مستفید ہونے کے لیے ضروری ہے کہ حاملہ متوقع ولادت سے پہلے "سیلف ہپناسز" کی تربیت حاصل کر لے تاکہ وقت آنے پر وہ اپنے آپ کو ہپناٹائز

کر کے ولادت کے عمل کو آسان بنا سکے۔

اکثر عورتوں کے ذہن میں یہ خوف جاگزیں رہتا ہے کہ بچے کی ولادت کے موقعے پر نجانے انہیں کتنی تکلیف برداشت کرنا پڑے گی۔ درد اور تکلیف کا احساس انہیں قبل از وقت خائف کر دیتا ہے۔ اس خوف کی وجہ سے ان کی صحت بھی متاثر ہوتی ہے اور ولادت کے عمل میں بھی رکاوٹ پڑتی ہے۔ ہپناٹزم نہ صرف ولادت کے عمل کو آسان بنا دیتا ہے بلکہ یہ قبل از وقت خوف کو بھی دور کر دیتا ہے۔ اس خوف کو دور کرنے کے لیے ہپناٹسٹ کو یوں ہجیشن دینی چاہئیں۔

"آپ ایک قدرتی عمل سے دوچار ہونے والی ہیں"۔

اس کے بعد عورت کو ولادت کی مدت ہفتوں میں بتائی جائے یا دنوں میں---- لیکن کوئی دن یا تاریخ متعین نہ کی جائے۔

"چند ہفتوں کے بعد آپ کو ایک اہم کردار ادا کرنا ہے"۔

"کچھ دنوں تک آپ ایک فطری عمل سے گذرنے والی ہیں"۔

"یعنی آپ ماں بننے والی ہیں"۔

"ولادت کے دن کا تعین ابھی نہیں کیا جا سکتا"۔

"وقت آنے پر آپ کو پتا چل جائے گا"۔

"آپ بالکل پر سکون اور مطمئن رہیں"۔

آپ کو کسی قسم کی تکلیف نہیں ہو گی"۔

"اپنے آپ کو ہپناٹائز کرنے کے بعد آپ ہر تکلیف اور درد کو برداشت کر لیں گی---- آپ کو درد کا احساس تک نہیں ہو گا۔

مرچو
اے مالک کُل میرے والدین پر رحم فرما آمین

"یہاں سے اٹھتے ہی آپ کو دل سے متوقع تکلیف کا احساس ختم ہو چکا ہو گا۔۔۔۔۔"

اس کے بعد یہ سجیشن دی جائے۔

"آپ جب چاہیں گی' دس تک گنتی کر کے اپنے آپ کو ہپناٹائز کر لیں گی"

"ولادت کا عمل شروع ہونے سے پہلے جب آپ اپنے آپ کو ہپناٹائز کریں گی تو آپ کو درد کا احساس نہیں ہو گا"۔

"آپ کو درد کا ذرا بھر احساس نہیں ہو گا"۔

"جوں جوں بچہ باہر آتا جائے گا' آپ ہپناٹزم کی گہری نیند میں داخل ہوتی جائیں گی۔

"ولادت کا عمل بخیر و خوبی انجام تک پہنچ جائے گا"۔

درد زہ کے آغاز میں درد کو بند نہیں کرنا چاہیے کیوں کہ ابتدائی درد ہی دراصل ولادت کے عمل کو تیز کرتے ہیں۔ اگر ان دردوں کو بند کر دیا جائے تو ولادت کا عمل بھی رک جاتا ہے۔ سجیشن کا عمل اس وقت شروع کرنا چاہیے جب بچے کا منہ رحم سے نکل چکا ہو"۔

O

دمہ

دمہ بھی ایک ایسا مرض ہے جو ایک بار شروع ہو جائے تو مشکل ہی سے

جان چھوڑتا ہے۔ اس میں سانس کی تکلیف زور پکڑتی رہتی ہے۔ مریض سمجھتا ہے کہ اس کا سانس بند ہو جائے گا مگر ایسا ہوتا نہیں ہے۔ اس کا درد کسی بھی وقت بڑھ سکتا ہے جب دورہ پڑتا ہے تو ہوا کی نالیوں میں کھنچاؤ پیدا ہو جاتا ہے' چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ بعد میں پسینہ آ کر دورہ ختم ہو جاتا ہے۔ دمہ کا ایک بڑا سبب الرجی ہوتا ہے۔ ہپناٹزم میں مریض کو سجیشن دی جاتی ہیں کہ وہ دورے کے وقت اپنے آپ کو ہپناٹائز کر کے دورے پر قابو پا سکتا ہے مثلاً

"جب آپ کو محسوس ہو کہ دورہ پڑنے والا ہے تو آپ دس تک گنتی کر کے ہلکی نیند میں چلے جائیں گے"۔

"آپ کا سانس اکھڑنے نہیں پائے گا"۔

"آپ بدستور لمبے اور گہرے سانس لیتے رہیں گے۔"

"آپ کو دورہ نہیں پڑے گا"۔

O

معمول کو بیدار کرنا

اپنے آپ کو یا معمول کو نیند سے یعنی ہپناسز کی حالت سے کیسے اٹھایا جائے' یہ بھی نہایت اہم تکنیک ہے۔ آپ معمول کو کسی بھی طریقے سے جگائیں۔ لیکن اس بات کا خیال رکھیں کہ چونکا دینے والا کوئی طریقہ نہ اپنائیں۔ یہ بات ہمیشہ یاد رکھئے کہ معمول کو اگر نہ بھی جگایا جائے تو عام نیند میں چلے جانے کے بعد وہ خود ہی جاگ جائے گا اور اسے کوئی نقصان بھی نہیں پہنچے گا۔

جگانے کے لیے آپ کو اس قسم کی سجیشن دینی چاہیں۔

"جیسے ہی میں دس سے صفر تک الٹی گنتی کروں گا تو آپ جاگ جائیں گے۔ پہلے آپ خود کو ہلکا پھلکا محسوس کریں گے۔ آپ کو ایسا لگے گا جیسے آپ گہری اور میٹھی نیند سے اٹھ رہے ہیں۔

جب میں صفر بولوں گا، اپنی آنکھیں کھول دیجئے گا۔

بالکل تر و تازہ اور پرسکون ہو کر اب میں گنتی شروع کرتا ہوں۔

"دس --- نو--- آٹھ--- آپ کی نیند ہلکی ہو رہی ہے۔ اور ہلکی ہو رہی ہے۔

"سات--- چھ--- اور پانچ آپ کا جسم نارمل حالت میں واپس آ رہا ہے۔ آپ نیند سے بیدار ہونے والے ہیں"۔

"چار--- تین--- دو- آپ آہستہ آہستہ جاگ رہے ہیں۔ آپ آہستہ آہستہ جاگ رہے ہیں"۔

"ایک--- اور --- صفر اپنی آنکھیں کھول دیجئے۔ آپ نیند سے بیدار ہو چکے ہیں۔ آپ بالکل تر و تازہ اور ہشاش بشاش ہیں۔ آپ بالکل ٹھیک ٹھاک ہیں۔

○

آپ چاہیں تو اس عمل کو مختصر بھی کر سکتے ہیں یعنی پانچ سے صفر تک بھی گن سکتے ہیں۔ مثلاً

میں پانچ سے صفر تک الٹی گنتی کروں گا اور آپ نیند سے جاگ جائیں گی۔

لیکن صرف اس وقت جاگیں گی جب میں صفر تک پہنچوں گا۔

جب آپ اٹھیں گی تو ہشاش بشاش ہوں گی۔

"پانچ، چار--- تین"۔

"آپ کی نیند اچاٹ ہو رہی ہے"۔

"دو--- ایک--- آپ جاگنے والی ہیں"۔

"صفر--- اپنی آنکھیں کھول دیجئے۔ آپ بالکل ٹھیک ٹھاک اور نارمل ہیں"۔

○

ہپناسز کی حالت دور کرنے کے لیے مریض کو اس قسم کا سجیشن بھی دیا جا سکتا ہے کہ دس تک گنتی کرنے کے بعد آپ۔

"اٹھ جائیں گے"۔

"جاگنے پر آپ کی طبیعت بالکل ٹھیک ٹھاک ہو گی"۔

"بعض ہپناٹسٹ معمول کو بیدار کرنے کے لیے اس کے پاؤں کے تلووں کو ہلکی ہلکی ضربات بھی لگاتے ہیں"۔

بعض اوقات یہ مشکل بھی پیش آ جاتی ہے کہ کوشش کے باوجود معمول ہپناسز کی حالت سے باہر نہیں آتا--- ایسی حالت میں مریض کو دوبارہ گہری نیند میں پہنچا دینا چاہیے اور اس کی آنکھوں پر تھوڑا سا بوجھ ڈالا جائے۔ مریض کے چہرے پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دیئے جائیں مریض کے سر کے پچھلے حصے کو تھپکا جائے۔ اس کے تلووں پر ہلکی ہلکی ضربات لگائی جائیں۔

○

معمول کو جگانے کے لیے اس قسم کی بجشن بھی دی جا سکتی ہیں۔۔۔۔ کہ وہ خود دس تک گنتی کرے اور جب دس پر پہنچے تو جاگ اٹھے۔

"اب آپ عنقریب جاگنے والے ہیں۔ اٹھنے پر آپ ترو تازہ ہوں گے۔ آپ کی تھکاوٹ دور ہو چکی ہو گی۔ آپ بہت خوشی محسوس کر رہے ہوں گے۔ آپ جاگنے کے لیے دس تک گنیں گے۔ چھ یا سات پر پہنچ کر آپ آنکھیں کھولیں گے اور دس تک پہنچ کر جاگ اٹھیں گے۔

میں جب تین تک گن لوں تو اپنی گنتی شروع کر دیں۔۔۔۔ ایک۔۔۔۔ دو۔۔۔۔ تین

اس طرح معمول دس تک گنتی مکمل کرنے کے بعد خود بخود بیدار ہو جائے گا"۔

اپنے آپ کو جگانے کے لیے یوں بجشن دیجئے۔

"دھوڑی دیر کے بعد میں بیدار ہو جاؤں گا"۔

"میں تین سے صفر تک الٹی گنتی کروں گا اور اٹھ جاؤں گا۔۔۔۔ تین۔۔۔۔ دو۔۔۔۔ ایک اور صفر"۔

آپ اپنے آپ کو یہ بجشن بھی دے سکتے ہیں کہ میں آدھ یا ایک گھنٹے کے بعد خود بہ خود جاگ اٹھوں گا۔

ہپناٹزم کے چند مشہور ماہرین کا طریق کار

ڈاکٹر لائیڈ ٹکی DR. LLOYD TUCKEY

۱۔ مریض یا معمول کو کرسی یا کوچ پر ٹیک لگا کر بٹھاؤ۔

۲۔ ہپناٹسٹ اس کے پہلو میں کھڑا رہے' یا بیٹھ جائے۔

۳۔ ہپناٹسٹ اپنی شہادت کی انگلی اور درمیانی انگلی مریض کی آنکھوں سے ایک فٹ کے فاصلے پر ایسے زاویے سے رکھے کہ مریض کو اپنی بصارت پر زور ڈال کر اوپر کی طرف دیکھنا پڑے۔

۴۔ ہپناٹسٹ اپنے مریض کو ہدایت کرے کہ وہ اس کی آنکھوں کے کناروں پر نظریں لگائے رکھے۔ اور جہاں تک ممکن ہو اپنے ذہن کو ہر قسم کے خیالات سے دور رکھے۔

۵۔ ہپناٹسٹ کی انگلیوں کو آدھ منٹ تک مسلسل دیکھتے رہنے سے مریض کے چہرے پر ایسے تاثرات ابھرنے لگیں گے کہ جیسے وہ اکتاسا گیا ہو یا اس پر تھکن طاری ہو رہی ہو۔

۶۔ مریض کی پتلیاں بار بار سکڑیں گی' اور پھیلیں گی اور اس کی پلکیں خود بہ خود جھکنے لگیں گی۔ یہ علامات اس بات کی نشان دہی کرتی ہیں کہ ہپناٹسٹ کا عمل کامیاب ہو رہا ہے۔

۷۔ نیند کی حالت کو عام طور پر زبانی تحریک کے ذریعے بڑھایا جا سکتا ہے جیسے

کہ "تمہاری آنکھیں بھاری ہونے لگی ہیں"۔

"اور بھاری ہوتی جا رہی ہیں"۔

"میری انگلیاں تمہیں الگ الگ دکھائی نہیں دیتی ہیں"۔

(یہ بات اس وقت کی جائے جب آنکھوں کی پتلیاں پھیلنے اور سکڑنے لگیں)

"تمہارے اعضا پر بے حسی طاری ہونے لگی ہے"

"چند منٹ میں تم گہری نیند میں چلے جاؤ گے"۔

"اب تم گہری نیند میں چلے گئے ہو------"

"اب سوتے رہو اور آنکھیں بند رکھو"۔

اگر مریض اپنی آنکھیں بند نہ کرے تو ہپناٹسٹ اس کی آنکھوں کو آہستہ سے خود ہی بند کر دے۔

بعض اوقات مریض کی پیشانی پر ہاتھ رکھ دینے سے بھی خاطر خواہ کامیابی ہو جاتی ہے۔ اس طرح ایک تا تین منٹ کے اندر مریض سو جاتا ہے۔

۸۔ مریض کو ہوش میں لانے سے پہلے ہپناٹسٹ کے زیر ناف (اگر مریض مرد ہو تو) آہستہ سے ہاتھ پھیرے اور اس حصہ جسم میں حرارت اور خوش گوار بیداری کے احساس کو تحریک دے۔

۹۔ چند منٹ کے بعد ہپناٹک مریض سے یہ کہتا ہے کہ تم نے بہت دیر تک آرام کر لیا ہے لہٰذا اب آنکھیں کھول دو اور اٹھ بیٹھو۔

دوبارہ عمل

ا۔ مریض پہلے کے مقابلے میں جلدی ہپناٹک حالت میں چلا جاتا ہے۔ اور یہ

حالت نسبتاً" زیادہ گہری ہوتی ہے۔

۲۔ اس کے بعد علاج سے متعلق ہدایات' ترغیبات یا سجیشن شروع کر دے اگر ضرورت ہو تو ہپناٹیزر کا امتحان کر لینا چاہیے یہ امتحان اس طرح ہونا چاہیے۔

مریض کے بازو کو اس کے جسم کے ایک زاویئے پر اٹھائیے اور اس سے کہئے کہ بازو کو اسی حالت میں رکھے۔

اگر ہپناٹیز عمل ہو چکا ہو تو بازو لکڑی کی طرح سخت ہو کر وہیں رک جائے گا۔

مریض سے باتیں کیجئے اور اس سے جواب طلب کیجئے۔ پھر کسی دوسرے شخص سے کہئے کہ مریض سے بات کرے۔ اگر مریض کسی سوال کا جواب نہ دے تو سمجھنا چاہیے کہ مریض کا تعلق صرف عامل کے ساتھ قائم ہو گیا ہے اور وہ سوائے ہپناٹسٹ کی ذات کے' ہر شے سے بے خبر ہے۔ اس کے بعد مزید ٹیسٹ بھی کئے جا سکتے ہیں۔

○

ڈاکٹر برنیھم (Dr. BERNHEIM)

ا۔ مریض کو آرام کرسی پر بٹھا دیں۔

۲۔ چند منٹ تک مریض ہپناٹسٹ کی طرف دیکھتا رہے۔

۳۔ اس کے بعد ہپناٹسٹ نرم لہجے میں یوں کہے۔

تم پر ٹھیک عمل ہو رہا ہے۔

تمہاری آنکھیں نمناک ہو گئی ہیں۔
تمہاری پلکیں بھاری ہونے لگی ہیں۔
تم اپنی ٹانگوں اور بازوؤں میں ایک خوش گوار اثر محسوس کرنے لگے ہو۔

۴۔ اس کے بعد مریض سے کہئے کہ آپ (ہپناٹسٹ) کے بائیں ہاتھ کے انگوٹھے اور انگشت شہادت کی طرف دیکھنا شروع کرے۔

(ہپناٹسٹ اپنی انگلیوں کو ایک دوسری کی طرف جھکائے مگر اس طرح کہ مریض کو پتا نہ چلے۔

۴۔ اس موقعے پر مریض کی آنکھیں بند ہونے لگیں گیں۔
اگر آنکھیں خود بخود بند ہو جائیں تو سمجھئے کہ مقصد پورا ہو گیا۔

۶۔ اگر ایسا نہ ہو تو ہپناٹسٹ کو چاہیے کہ مریض سے کہے۔
"آنکھیں بند کرلو"

۷۔ اس کے بعد ہپناٹسٹ کو چاہیے کہ مریض کا ایک بازو اوپر اٹھائے اور اسے دیوار یا مریض کے سر کے اوپر لٹکا دے اور تحکمانہ انداز میں اس سے کہے" یہ اکڑ گیا ہے اور یہ تمہارے سر کے ساتھ اکڑا رہے گا گویا کہ تمہارا سر مقناطیسی اثر رکھتا ہے۔

۸۔ اب عامل یا ہپناٹسٹ کو چاہیے کہ سجیشن کے لیے اپنے ذہن کو ایک مرکز پر لے آئے۔

۹۔ اس کے ساتھ ہی ہپناٹسٹ کو سجیشن کا آغاز کر دینا چاہیے اس طرح کہ مریض کا ذہن بالکل خالی ہو جائے۔ اس کے اعصاب پر سکون ہو جائیں۔ بدن پر ایک خوش گوار بوجھ سا پڑھنے لگے اور اس کی آنکھیں بھاری ہونے لگیں۔

۱۰۔ جوں ہی مریض نیند کی حالت میں چلا جائے ہپناٹسٹ اصل عمل شروع کر دے۔ اگر علاج کی سجیشن دینا ہوں تو بھی یہی حالت موزوں ہوا کرتی ہے۔

ڈاکٹر گراس مین (Dr. GROSSMAN)

۱۔ صرف ایسے اشخاص کو ہپناسز کے لیے منتخب کیا جائے جو اس کی ترغیب کو قبول کرنے کی صلاحیت اور اس کے لیے دل سے آمادہ ہوں۔

۲۔ جو شخص ہپناٹزم کا قائل نہ ہو یا دل سے تیار نہ ہو' اسے ہپناٹائز کرنے سے گریز کرنا چاہیے۔ اگر کسی چیلنج کا سامنا کرنا پڑ جائے تو اس شخص سے کہئے کہ میں اپنی انگلیوں سے تمہاری آنکھوں کے ڈیلے دباؤں گا اور اس فعل کو اس خوش اسلوبی سے سرانجام دوں گا کہ تم محسوس بھی نہ کر سکو گے۔---- میرے اس عمل کے ذریعہ تم اپنی پلکیں جھپکانے پر قادر نہیں رہو گے"---- یہ عمل اکثر اوقات کامیاب رہتا ہے۔

۳۔ یہ عمل سجیشن کو قبول کرنے کی صلاحیت اس حد تک بڑھا دیتا ہے کہ ہپناٹسٹ کے دس تک گننے سے پہلے ہی معمول پر گہری غنودگی طاری ہو جاتی ہے اور وہ فوراً ہی گہری نیند میں چلا جاتا ہے۔

۴۔ مریض سے کہئے کہ آرام کرسی پر ٹیک لگا کر بیٹھ جائے۔

۵۔ مریض کو اس قسم کی سجیشن دیجیے۔
"چند سیکنڈز تک میری طرف ٹکٹکی لگا کر دیکھتے رہو----"
"میرے خیال میں تمہارا جسم آہستہ آہستہ گرم ہو رہا ہے"۔

"اور تمہارے بازو لحظہ بہ لحظہ بھاری ہوتے جا رہے ہیں"۔

۶۔ اس کے بعد ہپناٹسٹ کو چاہیے کہ مریض کے دونوں بازوؤں کو کلائی سے پکڑ کر اوپر اٹھائے اور پھر ایک جھٹکے سے نیچے گرا دے۔

۷۔ مریض کے دونوں بازو اس کے گھٹنوں پر گر جاتے ہیں اور انہیں اٹھایا جائے تو پتھر ایسے وزنی محسوس ہوتے ہیں۔

۸۔ اگر ہپناٹائز کی حالت طاری نہ ہو تو ہپناٹسٹ کو اس قسم کی سجیشن سے کام لینا چاہیے۔

"اپنی آنکھیں بند کر لو"۔

"تم نیند میں جا رہے ہو"۔

"اب سو جاؤ' سو جاؤ' سو جاؤ"۔

۹۔ درد والی جگہ پر دایاں ہاتھ رکھ کر مریض سے کہنا چاہیے۔

"تمہارا درد دور ہو رہا ہے"۔

"تمہارا درد دور ہو چکا ہے"۔

۱۰۔ اس کے بعد ہپناٹسٹ' مریض سے دریافت کرتا ہے کہ تمہارا درد دور ہوا ہے کہ نہیں؟ اگر مریض جواب میں یہ کہے کہ اس کی تکلیف بالکل ختم ہو گئی ہے تو عمل بند کر دینا چاہیے۔ بصورت دیگر ہپناٹسٹ کو اپنا عمل جاری رکھنا چاہیے۔ تاوقتیکہ کہ مریض ٹھیک نہ ہو جائے یعنی اس کی تکلیف دور نہ ہو جائے۔



ڈاکٹر لی ایبو (Dr.LIEBEAULT)

۱۔ ہپناٹسٹ کو چاہیے کہ مریض کو آرام کرسی پر بٹھا دے۔

۲۔ اس کے بعد مریض سے کہے کہ اپنے ذہن سے ہر قسم کے خیال کو نکال دے اور کسی خیال کو دماغ میں نہ آنے دے۔

۳۔ پھر مریض سے کہے کہ وہ کمرے میں رکھی ہوئی کسی شے پر نظریں جما دے۔

۴۔ اب وہ اپنی سجیشن یا ترغیبات شروع کرے۔

"اب غور سے اسی طرف دیکھتے رہو"

"لگاتار دیکھتے رہو"

"تمہاری آنکھیں بھاری ہونے لگی ہیں"۔

"تمہارا دماغ بھی بوجھل ہوتا جا رہا ہے"۔

"تمہاری پلکیں بہت جلد بند ہو جائیں گی"۔

"تمہاری نظر دھندلی ہو رہی ہے"۔

"تمہارے بازو بوجھل ہوتے جا رہے ہیں"۔

"تمہارے ٹانگیں بھی بوجھل ہو رہی ہیں"۔

"تمہارے پورے جسم پر بے حسی طاری ہونے لگی ہے"۔

"تمہیں نیند آ رہی ہے"۔

"تمہیں نیند آ رہی ہے"

مرچو
...کل میرے والدین پر رحم فرما .... امین

"تمہاری آنکھیں بند ہو رہی ہیں"۔
"تمہارا پورا جسم بے حس ہو چکا ہے"۔
"تم گہری نیند میں جا رہے ہو"۔
"تم اپنی آنکھیں کھلی نہیں رکھ سکتے"۔
"تمہاری آنکھیں بند ہو چکی ہیں"۔
"تم سو چکے ہو"۔

۵۔ مریض پر عام طور پر دو تین منٹ تک نیند طاری ہو جاتی ہے۔ لیکن اتنا وقت صرف نئے مریض کے لیے ہوتا ہے۔ اس مریض پر جب دوبارہ یہی عمل دہرایا جاتا ہے تو وہ زیادہ سے زیادہ ایک منٹ میں سو جاتا ہے۔

۶۔ جب ہپناٹسٹ کو یقین ہو جائے کہ مریض واقعی سو چکا ہے تو وہ علاج کے ترغیبات شروع کر دے۔

مرچو
اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما ...... آمین

○

ڈاکٹر لارنس شا (Dr. LAURENCE SHAW)

ڈاکٹر لارنس شا' برطانیہ کے مایہ ناز ہپناٹسٹ ہیں۔ "برٹش سوسائٹی آف میڈیکل اینڈ ڈینٹل ہپناسز' اور انٹرنیشنل سوسائٹی آف ہپناسز کے ممبر ہیں۔ وہ ہپناسز HYPNOSIS کے لیے مختلف تکنیکس کا استعمال کرتے ہیں۔ ذیل میں ان کی ایک مشہور تکنیک دی جا رہی ہے جس سے نو آموز حضرات بہت استفادہ کر سکتے ہیں۔

(۱) اس تکنیک میں وہ مریض کو اس طرح کھڑا کرتے ہیں کہ۔
"اپنے پاؤں جوڑ کر بالکل سیدھے کھڑے ہو جاؤ"۔
"اپنے دونوں بازو فرش کے متوازی رکھتے ہوئے پھیلا دو"۔
"ایک ہاتھ کو کھلا رہنے دو' اور ایک ہاتھ کی مٹھی بھینچ کر اس کا انگوٹھا کھڑا کر دو"۔
"اب اپنی نظریں اپنے انگوٹھے پر جما دو"۔
"اپنے دماغ کو ہر قسم کے خیالات سے خالی کر دو"۔
"انگوٹھے کو پوری توجہ سے گھورتے رہو"۔
"اپنی نظروں کو ایک سیکنڈ کے لیے بھی انگوٹھے سے مت ہٹانا"۔
"اس کی طرف مسلسل دیکھتے رہو"۔
"انگوٹھے کو اس طرح لگاتار دیکھنے سے تم بہت سی تبدیلیاں محسوس کرو گے"۔
"""تمہارا ایک بازو بالکل ہلکا پھلکا ہو جائے گا اور اوپر کی سمت اٹھنے لگے گا جب کہ دوسرا ہاتھ بھاری ہو کر نیچے کی طرف گرنے لگے گا"۔
"ممکن ہے دونوں ہاتھ بھاری ہو جائیں"۔
"ممکن ہے دونوں ہاتھ ہلکے ہو جائیں"۔
"میں یقین سے نہیں کہہ سکتا کہ دونوں میں سے کون سا ہاتھ بھاری اور کون سا ہلکا پھلکا ہو جائے گا"۔
"ابھی پتہ چل جائے گا"۔

ممکن ہے بعض پڑھنے والے یہ سوچیں کہ اس طرح تو مریض بے یقینی کی

حالت میں چلا جائے گا۔ لیکن ایسا نہیں ہو گا اگلی ترغیبات کچھ اس طرح دی جائیں گی۔

"اپنے انگوٹھے کو دیکھتے رہو"۔

"لگاتار دیکھتے رہو۔ دیکھتے رہو"۔

"اس عمل کے دوران تم بہت سے نئے تجربات سے گذرو گے"۔

"اپنے انگوٹھے کی طرف دیکھتے رہو---- دیکھتے رہو!

"اب تمہاری آنکھیں ہلکی سی تھکن محسوس کرنے لگی ہیں"۔

"تمہاری آنکھوں میں ہلکی سی جلن ہونے لگی ہے"۔

"تمہاری آنکھیں نمناک ہو گئی ہیں"۔

"تمہارا انگوٹھا اب تمہیں صاف دکھائی نہیں دیتا"۔

"جوں جوں تم اسے دیکھنے کی کوشش کرتے ہو، تمہاری آنکھیں غمناک ہوتی جاتی ہیں---- کوشش کے باوجود تم اسے نہیں دیکھ سکتے---- تمہاری آنکھیں بوجھل اور غمناک ہو رہی ہیں"۔

"تمہاری آنکھیں بند ہونے لگی ہیں"۔

"لمحہ بہ لمحہ بند ہوتی جا رہی ہیں"۔

"اس موقعے پر ہپناٹسٹ کو یہ دیکھ لینا چاہیے کہ اس کے مریض کی آنکھیں واقعی بند ہو چکی ہیں کہ نہیں---- اگر مریض کی آنکھیں بدستور کھلی ہوں تو ہپناٹسٹ کو چاہیے کہ ذیل کی ترغیبات کو آزمائے۔

"انگوٹھے کو متواتر دیکھتے رہو"!

"تمہارا دوسرا ہاتھ آہستہ آہستہ وزنی ہو رہا ہے"۔

مرچو

"لمحہ بہ لمحہ وزنی ہوتا جا رہا ہے"۔

"تمہارا سارا جسم بھاری ہو رہا ہے"۔

"تمہارا سارا جسم ڈھیلا پڑتا جا رہا ہے"۔

"تم پر غنودگی سی طاری ہونے لگی ہے"۔

"تم نیند کی حالت میں جا رہے ہو"۔

"تمہارا ہاتھ نیچے کی طرف جا رہا ہے"۔

"جب یہ تمہاری ٹانگ سے چھونے لگے تو اپنی آنکھیں بند کر لینا"۔

"اور محسوس کرو کہ جیسے تم گہری اور گہری نیند میں جا رہے ہو"۔

"تمہاری آنکھیں بند ہونے لگی ہیں"۔

"اب تم سوچکے ہو۔ سوچکے ہو---- سوچکے ہو---- گہری نیند"

بعض اوقات یہ بھی دیکھنے میں آتا ہے کہ انگوٹھے والا ہاتھ سن ہونے لگتا ہے، ایسی صورت میں ہپناٹسٹ ایک لمحہ رک کر دوبارہ اس قسم کی سجیشن دے۔

"تمہارا انگوٹھا تمہارے چہرے کے قریب آ رہا ہے"۔

"اور بھی قریب آ رہا ہے"۔

"اس کے ساتھ ساتھ تمہاری آنکھیں بھی بند ہو رہی ہیں"۔

"انگوٹھا تمہارے چہرے سے چھونے والا ہے"۔

"جونہی انگوٹھا تمہارے چہرے سے چھوئے گا تم اپنی آنکھیں بند کر لو گے"۔

"اب انگوٹھا تمہارے چہرے سے چھونے لگا ہے"۔

"تمہیں گہری نیند آنے لگی ہے"۔

"تمہاری آنکھیں بند ہو گئی ہیں"۔

"اور اب تم اور بھی گہری نیند میں جا رہے ہو!"

"تمہیں صرف میری آواز سنائی دے رہی ہے"

"تم صرف میری ہی آواز سن سکتے ہو!"

"تم بہت گہری نیند میں جا چکے ہو"۔

"اس کے بعد مریض کو صوفے پر لٹا دینا چاہیے اور اس طرح کی سجیشن دینی چاہئیں۔

"اب تم پر سکون ہو اور گہری نیند میں جا چکے ہو!"

"میری آواز کو سنتے رہو۔ سنتے رہو!"

"اب تم میری ہدایات کے مطابق سانس لو گے"

"میں دس تک گنتی کروں گا اور پھر تم سانس لیتے رہو گے"

"ایک---- گہرا سانس لو"۔

"دو---- پھر سانس لو اور سانس چھوڑو"

پینا ٹسٹ کو چاہیے کہ گنتی کرتا جائے اور مریض کو گہری نیند کے عالم میں لے جائے۔ اس کے بعد علاج سے متعلق ترغیبات شروع کر دینی چاہئیں۔ مندرجہ بالا عمل میں ۲۰ تا ۳۰ منٹ لگیں گے۔

بعض مریض صرف دس منٹ میں بھی پینا ٹائز ہو جاتے ہیں مطلب صرف یہ ہے کہ جس مریض کی قوت ارادی جتنی زیادہ ہو گی وہ اتنی ہی جلدی پینا ٹائز میں چلا جائے گا۔

○

(۲) دوسری تکنیک میں ڈاکٹر لارنس شا مریض کو آرام کرسی پر بٹھا کر اسے گنتی اور اپنے ہاتھ میں پکڑے ہوئے "پین لائٹ" کی طرف دیکھنے کی سجیشن دیتے ہیں اسے وہ اس طرح انجام دیتے ہیں۔

"کرسی پر آرام سے بیٹھ جائیے"

"اب آپ کو میرے ہاتھ میں موجود پین لائٹ کی طرف لگاتار دیکھتے رہنا ہو گا"۔

"پین لائٹ کم سے کم مریض کی آنکھوں سے ۱۸ انچ اور زیادہ سے زیادہ دو فٹ کے فاصلے پر ہونا چاہیے۔

"آپ اس پین لائٹ کی طرف لگاتار دیکھتے رہیں۔

"اپنی آنکھوں کو ادھر ادھر نہ ہونے دیں"۔

"اپنے ذہن میں کوئی اور خیال نہ آنے دیں"۔

"جب میں گنتی شروع کروں تو ہر نمبر پر توجہ دیں"

"فی الحال آپ پین لائٹ کی طرف لگاتار دیکھتے رہیں"۔

"اس پر آپ نظریں جمائے رکھیں"۔

"ذہن کو ادھر ادھر نہ بھٹکنے دیں"۔

"دیکھتے رہیں" لگاتار دیکھتے رہیں"

"آپ کی آنکھیں وزنی ہونے لگی ہیں"۔

"یہ غمناک سی ہو رہی ہیں-------"

"آپ کی پلکیں جھکنے لگی ہیں"

"آنکھوں میں جلن سی ہونے لگی ہے"۔

"آپ کا ذہن بھی بوجھل بوجھل سا ہو رہا ہے"۔

"اب میں گنتی شروع کروں گا' اور ہر نمبر کے ساتھ آپ کی آنکھیں بند ہوتی جائیں گی اور بدن ڈھیلا پڑتا جائے گا"۔

"میں صرف پانچ تک گنتی کروں گا"۔

"جب میں پانچ تک پہنچوں گا تو آپ کی آنکھیں بند ہو چکی ہوں گی اور آپ گہری نیند میں جا چکے ہوں گے"۔

اس کے بعد ہپناٹسٹ کو گنتی شروع کر دینی چاہیے۔

"اب میری آواز کے ساتھ ہر نمبر پر آپ گہرا سانس لیں گے اور سوتے چلے جائیں گے---

"ایک--- گہرا سانس لیجئے--- آپ کی آنکھیں بند ہیں"۔

"دو--- اور گہرا سانس---------"

"تین---- اور بھی گہرا اور پر سکون سانس----- آپ کی آنکھیں بند ہیں اور آپ گہری اور گہری نیند میں جا رہے ہیں"۔

"چار---- اور بھی گہری نیند'

"پانچ---- آخری گہرا سانس اور آپ بالکل سو چکے ہیں"

"آپ صرف میری آواز سن رہے ہیں"

"صرف میری آوازن سن رہے ہیں"

"میں جو کچھ کہوں گا' آپ اس پر عمل کریں گے"

"میرے کہنے پر عمل کریں گے"

اس کے بعد ہپناٹسٹ علاج والی ہیجشن شروع کر دے۔

○

ہپناٹزم فوائد اور نقصانات

کہا جاتا ہے کہ کوئی شے بذات خود نہ تو فائدہ مند ہوتی ہے اور نہ نقصان دہ--- فائدے اور نقصان کا تعلق اس کے استعمال اور استعمال کرنے والے سے ہوتا ہے مثال کے طور پر ریوالور ذاتی تحفظ کے لیے استعمال کیا جائے یا کسی کو قتل کرنے کے لیے اس میں ریوالور کیا قصور؟ آگ سے بڑے بڑے مفید کام لیے جاتے ہیں' اسی آگ سے دوسروں کی املاک جلا کر راکھ کر دی جاتی ہیں۔ تو ثابت یہ ہوا کہ قدرت کے کارخانہ میں کوئی شے بری نہیں--- ہم لوگ خود ہی برے ہیں۔ جو ہر اچھی شے میں برائی کا پہلو تلاش کر لیتے ہیں--- ہپناٹزم ایک مفید سائنس ہے اس کا مقصد بنی نوع انسان کو بیماریوں کے چنگل سے آزاد کرانا ہے یورپ اور امریکہ میں اسے بڑی قدر کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ ایسے نفیساتی یا ذہنی امراض جہاں کوئی دوا کارگر نہیں ہوتی وہاں اس سے مدد لی جاتی ہے--- بہرحال یہ بات انسان کے اپنے اختیار میں ہے کہ وہ کسی شے کو اچھے مقاصد کے لیے استعمال کرے یا برے مقاصد کے لیے۔

ہپناٹزم کے متعلق لوگوں میں بعض بڑے ہی مضحکہ خیز شکوک پائے جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر یہ اکثر سننے میں آتا ہے ہپناٹسٹ اپنے معمول سے ہر کام کروا سکتا ہے ان کاموں میں قتل و غارت اور اغوا جیسے گھناؤنے جرائم کا بھی نام لیا جاتا ہے حالانکہ یہ محض گمراہ کن رویہ ہے۔ ہپناٹزم کو سمجھنے والے جانتے ہیں

کہ ہپناٹسٹ خواہ کتنا ہی تجربے کار اور قوت ارادی کا مالک ہو' وہ معمول کی مرضی کے بغیر اس سے کوئی کام نہیں کروا سکتا۔ اس سے انکار نہیں کہ ہپناٹزم کی ترغیبات سے کسی کو قتل بھی کروایا جا سکتا ہے اور اغوا بھی کروایا جا سکتا ہے لیکن اس کے لیے معمول کی رضامندی حیثیت اولیت رکھتی ہے آپ ہپناٹزم کو چھوڑ دیجئے اور اپنے معاشرے پر نگاہ ڈالئے ---- یہاں آپ کو ایسے بہت سے شواہد ملیں گے جن کی بناء پر آپ یہ بات یقین کے ساتھ کہہ سکیں گے کہ فلاں فلاں قتل محض اس بنا پر ہوئے کہ قتل کرنے والوں کو مسلسل اکسایا گیا تھا۔ دراصل اکسانے کا یہ عمل ہپناٹزم کی ترغیبات ہی کی ایک شکل ہے لہذا یہ کہنا کہ ہپناٹسٹ معمول کو ارتکاب جرم پر آمادہ کر سکتا ہے غلط تو نہیں ہے لیکن اس کے لیے معمول کا پوری طرح رضا مند ہونا ضروری ہوتا ہے۔ لیکن سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ہپناٹزم کو برے مقاصد کے لیے استعمال ہی کیوں کیا جائے؟

ایک نوآموز ہپناٹسٹ سے معمول کو فائدے کے بجائے نقصان پہنچ سکتا ہے۔ لہذا نوآموز ہپناٹسٹ کو شروع شروع میں پیچیدہ امراض کے علاج سے گریز کرنا چاہیے۔

ہپناٹزم کے متعلق بعض لوگوں میں یہ غلط فہمی بھی پائی جاتی ہے کہ اس عمل کے بعد بعض معمول اپنا ذہنی توازن کھو بیٹھتے ہیں---- حالانکہ مشاہدات اور تجربات اس کی قطعی نفی کرتے ہیں---- یہ بھی کہا جاتا ہے کہ ہپناٹزم کے ذریعے معمول اپنی خودداری کھو بیٹھتا ہے۔ یہ بھی محض ناواقفیت کا نتیجہ ہے۔

کچھ لوگوں کا کہنا ہے کہ ہپناسز کی حالت میں معمول اپنے عامل کے رحم و کرم پر ہوتا ہے۔ اگر وہ اسے اسی حالت میں چھوڑ کر چلا جائے تو وہ کبھی نہیں

جاگ سکتا۔ یہ بھی محض پروپیگنڈا ہے۔ ہپناٹزم میں کبھی ایسا نہیں ہوتا کیوں کہ بے شمار افراد پر جب یہ تجربہ کیا گیا تو وہ خود بخود جاگ اٹھے۔

ہپناٹزم کے بارے میں ایک اور غلط فہمی عام ہے اور وہ یہ کہ بار بار ہپناٹزم ہونے کی وجہ سے معمول اپنا ذہنی توازن کھو بیٹھتا ہے۔ مشاہدات کی روشنی میں یہ پروپیگنڈا بھی بے بنیاد ثابت ہوا ہے۔ الف ایل مارکوس نے بتایا ہے کہ اس نے بعض مریضوں کو پانچ پانچ سو بار ہپناٹائز کیا ہے لیکن ان میں سے کسی ایک مریض یا معمول کو بھی ذہنی تکلیف نہیں ہوئی۔ کہنے کا مطلب یہ ہے کہ لوگ ناواقفیت کی بناء پر ایسے اندیشوں کا اظہار کرتے ہی رہتے ہیں جو رفتہ رفتہ ختم ہو جاتے ہیں۔

ہپناٹزم میں ایک خطرہ ایسا ہے جس سے ہر ہپناٹسٹ کو بچنا ہی چاہیے۔ کیوں کہ یہ خطرہ کسی بھی ہپناٹسٹ کی شہرت کو گہنا سکتا ہے۔ اور وہ یہ کہ کوئی بھی معمول عورت بیدار ہونے کے بعد اس وہم کا اظہار کر سکتی ہے کہ ہپناسز کی حالت میں نجانے ہپناٹسٹ نے اس کے ساتھ کیسا سلوک کیا ہو---- اس قسم کی صورت حال سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ کسی بھی تنہا عورت کو ہپناٹائز نہ کیا جائے۔ ہر عورت کے ساتھ اس کا کوئی سرپرست' شوہر' باپ' یا بھائی ضرور ہونا چاہیے۔

ایک اور بات جو ہر ہپناٹسٹ کو یاد رہنی چاہیے وہ یہ ہے کہ اسے کبھی بھی حد سے زیادہ خود اعتمادی اور احساس برتری میں مبتلا نہیں ہونا چاہیے۔ اسے اپنے جذبات پر مکمل کنٹرول ہونا چاہیے۔ اپنے آپ کو حرص و ہوس سے دور رکھنا چاہیے۔

آٹو ہپناسز یا آٹو سجیشن

خود سباتی یا خود ترغیبی

زیر نظر کتاب کے گزشتہ صفحات میں آٹو ہپناسز' سیلف ہپناسز اور آٹو سجیشن کی اصطلاح متعدد بار استعمال کی گئی ہے۔ یہ خود ترغیبی یا خود سباتی دراصل ہے کیا؟---- زیر نظرباب میں اس پر بحث کی جائے گی۔

سیلف ہپناسز یا آٹو ہپناسز' ہپناٹزم ہی کی ایک شاخ ہے بلکہ یہ کہنا زیادہ موزوں ہو گا کہ ہپناسز ہی کی ایک شکل ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ ہپناٹزم میں عام طور پر ہپناٹسٹ کسی دوسرے شخص کو ہپناٹائز کرتا ہے۔ ہپناٹسٹ کو عامل اور ہپناٹائز ہونے والے کو آپ معمول کہہ سکتے ہیں۔ بالکل اسی طرح جیسے کہ کسی فعل کا ارتکاب کرنے والے کو فاعل اور جس پر فعل وارد ہو اسے مفعول کہتے ہیں۔ زندگی میں اکثر اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایک ہی شخص بیک وقت فاعل بھی ہوتا ہے اور مفعول بھی۔ مثال کے طور پر ایک شخص اپنے آپ کو گولی مار کر ہلاک کر لیتا ہے تو وہ قاتل بھی خود ہی ہو گا اور مقتول بھی---- ہپناسز میں بھی ایسا ہی ہوتا ہے۔ اس عمل میں معمول' عامل کا کام کرتا ہے' یا یوں سمجھے کہ ایک ہی شخص عامل بھی ہے اور معمول بھی۔ ہپناٹسٹ جب دوسروں کو ہپناٹائز کرتا ہے تو وہ صرف عامل ہوتا ہے لیکن جب اپنے آپ کو ہپناٹائز کرتا ہے

تو معمول بھی خود ہی ہوتا ہے اب اسے ایک فقرے میں یوں سمجھ لیجئے کہ اپنے آپ کو ہپناٹائز کرنے کا نام سیلف ہپناسز ہے۔ آٹو ہپناسز سے بھی یہی مراد ہے۔

آٹو ہپناسز کو آپ خود سباتی اور آٹو سجیشن کو خود ترغیبی بھی کہہ سکتے ہیں۔ ہپناٹزم میں ایک الگ موضوع ہے اور اسی لیے اس پر الگ کتابیں لکھی گئی ہیں۔

یوں تو آٹو ہپناسز کی مشقیں ہر شخص کے لیے ضروری ہیں لیکن ان لوگوں کے لیے خصوصیت کے ساتھ موزوں ہیں جو حد سے زیادہ مصروفیت کی وجہ سے کسی ہپناٹسٹ کے پاس نہیں جا سکتے۔ علاوہ ازیں ہمارے معاشرے میں خواتین کے لیے اس کی بڑی اہمیت ہے۔ کیوں کہ کچھ نسوانی بیماریاں ایسی ہوتی ہیں جنہیں وہ ہپناٹسٹ کو وضاحت کے ساتھ نہیں بتا سکتیں یا فطری شرم و حیا انہیں کسی غیر مرد سے ہم کلام ہونے میں مانع ہوتے ہیں۔ اسی طرح طالب علموں کے لیے آٹو ہپناسز کی مشقیں بہت مفید ثابت ہو سکتی ہیں وہ مشقوں کی تربیت کے لیے کسی ہپناٹسٹ کے پاس جانے کی ضرورت نہیں صرف اس کتاب میں دی گئی ہدایات پر عمل کر کے آپ آٹو ہپناسز یا آٹو سجیشن میں مہارت حاصل کر سکتے ہیں۔ ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ آپ اسے پوری توجہ اور دل جمعی کے ساتھ کریں۔

سیلف ہپناسز یا آٹو ہپناسز کے ذریعے آپ اپنی بہت سی ذہنی الجھنوں اور بیماریوں پر قابو پا سکتے ہیں۔ خصوصاً" مندرجہ ذیل امراض اور ذہنی پریشانیوں کو دور کیا جا سکتا ہے۔

ا۔ ذہنی دباؤ' ذہنی تناؤ یا ٹینشن۔

٢- بے خوابی اور بے چینی۔

٣- مختلف نوعیت کے خوف اور وہم' مثلاً اندھیرے میں نیند نہ آنا' ہوائی جہاز یا ریل کے سفر سے خوف۔ ہجوم میں جانے سے ڈر وغیرہ۔

٤- عدم خود اعتمادی' سستی اور کاہلی۔

٥- احساس کمتری' اور شرمیلا پن۔

٦- بات بات پر غصے میں آنا اور مشتعل ہو جانا۔

٧- مایوس اور بیزاری یعنی قنوطیت پسندی۔

٨- امتحانات کا خوف۔

٩- سردرد' درد شقیقہ۔

١٠- اعصابی تھکاوٹ اور کمزوری۔

١١- جنسی قوت اور جنسی خواہش میں کمی۔

١٢- ذیابیطس یا شوگر کی بیماری۔

١٣- بلڈ پریشر (کم یا زیادہ)

١٤- مختلف جلدی امراض۔

١٥- ذہنی پراگندگی یا عدم توجہی۔

١٦- تبخیر معدہ اور پیٹ کا درد

١٧- معدے کا السر

١٨- نظر کی کمزوری۔

١٩- موٹاپا اور بسیار خوری۔

١٩- حسد' غیبت اور دوغلا پن۔

٢٠- شراب نوشی اور دیگر منشیات کا استعمال۔

٢١- تمباکو نوشی یا سموکنگ۔

٢٢- نقصان دہ عادات۔

٢٣- کینسر۔

٢٤- فالج اور لکنت

٢٥- حیض کے امراض۔

٢٦- بچے کی پیدائش۔

٢٧- نیند میں چلنا یا متحارب قراری۔

٢٨- جلق یا مشت زنی' ہم جنسیت

٢٩- جانوروں سے غیر فطری فعل۔

٣٠- مباشرت سے نفرت یا مباشرت سے خوف۔

٣١- سرعت انزال۔

٣٢- سانس کی بیماریاں۔

ہپناٹزم اور ہپناسز

ہپناٹزم میں انسان جن کیفیات یا جس کیفیت سے گزرتا ہے اسے "ہپناسز" کہتے ہیں۔ ہپناسز اگرچہ نیند ہی کی ایک حالت ہے لیکن دونوں میں بہت فرق ہے۔ یہ نیند سے اس لیے مختلف کیفیت ہے کہ اس میں انسان کا رابطہ خارجی

دنیا سے قائم رہتا ہے جب کہ نیند میں انسان بالکل بے خبر ہوتا ہے اور گرد و پیش کے ماحول سے اس کا رابطہ منقطع ہو جاتا ہے۔ ہپناسز دراصل ایک پر کیف اور پر سکون حالت کا نام ہے جس میں انسان اپنے آپ سے ہر بات منوا سکتا ہے۔ یعنی اپنے اندر خود اعتمادی پیدا کر سکتا ہے۔ ہپناسز کے دوران میں اگر یہ سوچیں گے کہ مجھے میٹھی چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے تو بیدار ہونے کے بعد آپ کا رجحان میٹھی اشیاء سے ہٹتا جائے گا۔ ہپناٹزم کی اس کیف آور حالت میں آپ اپنے حکم اور اپنے ارادے پر غالب آنے کی ترغیبات دہراتے ہیں اور جب اس حالت سے جاگتے ہیں تو اپنے اندر ایک نئی امنگ اور نئی توانائی محسوس کرتے ہیں۔ اگر آپ چاہیں کہ آپ کا موٹاپا ختم ہو جائے یا کم ہو جائے تو ہپناسز کے دوران اپنے آپ کو ان اقدامات کی ترغیب دیں جو آپ کے خیال میں متناسب جسم کے لیے ضروری ہے'جیسے کم کھانا' ورزش کرنا' یا مخصوص چیزوں سے مکمل پرہیز اور صبح کی سیر وغیرہ۔

یہاں آپ یہ سوال کر سکتے ہیں کہ بیداری کی حالت میں انسان اپنے ارادے پر کیوں غالب نہیں آ سکتا۔ یعنی بیداری میں ترغیبات کیوں کارگر نہیں ہوتیں۔ اس سوال کا جواب اگرچہ پچھلے صفحات میں وضاحت کے ساتھ دیدیا گیا ہے لیکن یہاں اس کا مختصر مگر الگ نوعیت کا جواب دینے کی کوشش کی گئی ہے۔

بیداری کی حالت میں ہمارا ذہن مختلف خیالات اور الجھنوں میں گھرا رہتا ہے جس کی وجہ سے اس کی طاقت منتشر ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ جاگنے میں ذہنی ترغیبات کو مختلف نوعیت کے مخالفانہ رد عمل یا رکاوٹوں میں سامنا کرنا پڑتا ہے جس کے باعث ترغیبات کی قوت اور اثر پذیری میں کمی ہو جاتی ہے اس

کے برعکس ہپناسز میں انسان یکسو ہو کر اپنی پوری توجہ ایک ہی خیال پر مرکوز کر دیتا ہے' اب ظاہر ہے کہ جب ذہن ایک ہی خیال پر پوری قوت صرف کرے گا تو اس کا نتیجہ کیا ہو گا؟ اس بات کو یوں سمجھئے کہ آپ کاغذ کے ایک ٹکڑے کو دھوپ میں رکھ کر یہ چاہتے ہیں کہ یہ سورج کی تپش کی وجہ سے جل اٹھے تو ایسا ممکن نہیں ہو گا۔ خواہ اس کاغذ کو ہر روز سورج کی روشنی میں پڑا رہنے دیں' آگ اس میں پھر بھی نہیں لگے گی---- اس کی وجہ یہ ہے کہ سورج کی روشنی منتشر ہو چکی ہوتی ہے اور اس انتشار کی وجہ سے اس کی قوت کم ہو جاتی ہے---- لیکن اب یوں کیجئے کہ سورج اور کاغذ کے ٹکڑے کے درمیان کوئی محدب عدسہ یعنی شیشہ رکھ دیجئے۔ تھوڑی ہی دیر بعد آپ دیکھیں گے کہ کاغذ میں آگ بھڑک اٹھے گی۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ کہ محدب عدسے میں سے گذرتے وقت روشنی ایک مرکز پر جمع ہو کر گزرتی ہے جس کے نتیجے میں اس کی قوت ہزاروں گنا بڑھ جاتی ہے اور کاغذ جلنے لگتا ہے---- ہپناسز میں بھی بالکل ایسا ہی ہوتا ہے کہ ذہن کی پوری قوت ایک نقطے پر مرکوز ہو جاتی ہے اور ناممکن کا لفظ "ممکن" میں بدل جاتا ہے۔ ایک بات یاد رکھئے کہ ہمارا ذہن اتنا طاقت ور ہے کہ آپ اسکا اندازہ نہیں کر سکتے۔ اس کے نزدیک کوئی بات ناممکن نہیں ہے۔ ہماری کمزوری صرف یہ ہے کہ ہم اسے استعمال کرنا جانتے ہیں۔ ہپناٹزم اس کے استعمال کی ایک ادنی سی مثال ہے۔ ہپناٹزم جیسی لاکھوں قوتیں ہمارے ذہن میں پوشیدہ ہیں کہا جاتا ہے کہ ہمارے دماغ میں ایک ارب سے زیادہ خلیات ہیں جن کے ذمے مختلف افعال و امور ہیں۔ انسان نے اب تک زیادہ سے زیادہ صرف ایک لاکھ خلیات سے کام لینا سیکھا ہے اور اس کے استعمال کی

ایک حیرت انگیز مثال یہ ہے کہ جاپان میں کمپیوٹر کی ایک ایسی چپ تیار کر لی گئی ہے جس کے اندر چالیس لاکھ کتابوں کے مندرجات محفوظ کرنے کی صلاحیت موجود ہے۔ اور اس آئی سی کی جسامت ہمارے دس پائی والے سکے کے برابر ہے---- کہنے کا مطلب یہ ہے کہ ہپناٹزم کے ذریعے ہم اپنے ذہن سے بہت کچھ حاصل کر سکتے ہیں۔

جس طرح دوسروں کی نصیحتیں، ہدایتیں اور ترغیبات ہم پر اثر انداز ہوتی ہیں، اسی طرح ہم اپنی نصیحتوں اور ترغیبوں سے بھی شدید طور پر متاثر ہوتے ہیں۔ ہم سب بارہا اس تجربے سے گذرتے ہیں، اسے خود ترغیبی کہا جاتا ہے۔ جس کے ارادے کو ہم بار بار اپنے ذہن میں دہرائیں اس پر عمل پیرا ہونے میں آسانی ہو جاتی ہے۔ ہپناسز کے دوران خود ترغیبی کا اثر کئی گنا بڑھ جاتا ہے کیونکہ اس حالت میں بات دماغ میں براہ راست وہاں پہنچ جاتی ہے جہاں سے پختہ ارادہ جنم لیتا ہے۔ ہپناسز کے دوران یا بیداری کی حالت میں اپنے آپ کو کبھی بھی منفی ترغیب نہ دیں۔ منفی ترغیب آپ کی زندگی کو اجیرن بنا سکتی ہے۔ یہ بات ہمیشہ مدنظر رہنی چاہئے کہ ہم جو چاہیں کر سکتے ہیں۔

ترغیبات یا سجیشنز

ترغیبات یا سجیشنز کو قبول کرنے کی صلاحیت یا اثر پذیری کسی نہ کسی حد تک ہر شخص میں پائی جاتی ہے۔ ہم گھر میں ہوں یا گھر سے باہر، تنہا ہوں یا محفل میں، محو تماشا ہوں کہ ہمہ تن گوش، ماحول کے اثر کم و بیش ضرور قبول

کرتے ہیں۔ کسی سے ملاقات کا وعدہ ہو اور وعدہ کرنے والا نہ آئے تو ہم پر جھنجلاہٹ سی طاری ہو جاتی ہے، کوئی شخص ہمیں گالی دے تو ہم آگ بگولا ہو جاتے ہیں، کوئی ہماری تعریف کرے تو جامے میں پھولے نہیں سماتے، ٹی وی پر کوئی اشتہار دیکھیں تو متاثر ہو جاتے ہیں، المیہ ڈراموں کو دیکھ کر ہمارے اوپر رقت سی طاری ہو جاتی ہے، حالانکہ یہ سب کچھ حقیقی نہیں ہوتا، لیکن ہم میں سے بہت سے لوگ اس کا اثر قبول کر لیتے ہیں---- سمجھ لیجئے اسی کو ترغیب اور سجیشن کہتے ہیں۔ ہپناٹزم کی بنیاد ترغیبات پر ہے اور ترغیبات کو صرف ہپناسز ہی میں بدرجہ اتم قبول کیا جا سکتا ہے۔

سیلف ہپناٹزم اور سیلف ہپناسز

اپنے آپ کو ہپناٹائز کرنا یا اپنے آپ پر نیند کی سی حالت طاری کر لینے کا نام۔ سیلف ہپناٹزم اور سیلف ہپناسز کہلاتا ہے اپنے آپ کو ہپناٹائز کرنے کا طریقہ معمول ریاضت سے ہر کوئی سیکھ سکتا ہے۔ دوسروں کو ہپناٹائز کرنے کے لیے نفسیات پر عبور اور ریاضت ضروری ہے جب کہ خود کو ہپناٹائز کرنے کے لیے صرف تھوڑی سی ریاضت کی ضرورت ہے۔ اس مقصد کے لیے رات سونے سے پہلے تھوڑی سی فرصت نکال لیں۔ پہلے پندرہ منٹ شمع بینی اور پپوٹوں کو ڈھیلا چھوڑنے کی مشق کریں۔ اس کے لیے لباس آرام دہ اور ڈھیلا ڈھالا ہونا چاہیے اور اس دوران کسی دوسرے شخص کا اس کمرے میں گذر نہیں ہونا چاہیے۔

جب آپ محسوس کریں کہ آپ کے پٹھے ڈھیلے ہو جائیں تو اپنی آنکھوں سے ذرا اونچی کسی چیز کو توجہ کا مرکز بنائیں اور اسے مسلسل دیکھتے جائیں۔

حتیٰ کہ آپ کی آنکھیں بھاری ہونے لگیں۔

دیکھنے کے باوجود وہ شے آپ کو دکھائی نہ دے۔

اب آہستہ سے آنکھیں بند کرلیں۔

پھر ذہن میں ۱۰۰ سے واپس الٹی گنتی گنیں۔

اور ہر ہندسے کا تصویری خاکہ ذہن میں لائیں۔

کوشش کریں کہ ذہن ادھر ادھر نہ بھٹکے۔

گنتی گنتے گنتے جب صفر پر پہنچیں تو اپنے آپ کو متحرک زینے پر کھڑے نیچے کی طرف جاتے محسوس کریں۔

اترتے چلے جائیں۔ اترتے چلے جائیں۔

اس کے بعد آپ ہپناٹائز ہو چکے ہوں گے۔ اب چاہیں تو سو جائیں یا اپنے معالج کی کوئی ترغیب یاد کریں۔ یا اپنی ہی کسی ہدایت پر عمل کرنے کا پختہ ارادہ کرلیں۔ اس حالت میں آپ اپنے آپ کو جو بھی ترغیب دیں گے وہ ٹھیک نشانہ پر لگے گی اور جلد ہی آپ اپنی زندگی میں تبدیلی دیکھیں گے۔ اب اسے ایک بار پھر دہرائیے۔

۱۔ تنہائی اختیار کریں۔
۲۔ لباس ڈھیلا ڈھالا ہو۔
۳۔ پندرہ منٹ شمع بینی کریں۔
۴۔ پندرہ منٹ تک پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑیں۔

۵۔ اس کے بعد کسی شے کو مسلسل دیکھیں۔
۶۔ ۱۰۰ سے واپس الٹی گنتی کریں۔
۷۔ ہر ہندسہ کا تصویری خاکہ دیکھیں۔
۸۔ ذہن کو یکسو رکھیں۔
۹۔ تصور میں گہرائی میں اتریں۔
۱۰۔ اپنے آپ کو کوئی ترغیب دیں۔
۱۱۔ ہپناٹائز سے نیند میں اتر جائیں۔

مرچو
اے اللہ میرے والدین پر رحم فرما ..... آمین

دوسرا طریقہ

خود کو ہپناٹائز کرنے کا دوسرا طریقہ یوں ہے۔

سب سے پہلے کسی آرام کرسی پر بیٹھ جائیے۔

یا آرام دہ پلنگ پر لیٹ جائیے۔

کمرہ بالکل الگ ہونا چاہیے۔

آپ کمرے میں تنہا ہوں۔

اپنے آپ کو ذہنی طور پر تیار کیجئے۔

اپنے سامنے تھوڑے فاصلے پر کوئی شے رکھ لیجئے۔

یہ چیز نظر سے قدرے اونچی ہو۔

اب پوری یکسوئی سے اسے دیکھنا شروع کیجئے۔

اسے مسلسل دیکھتے رہیے۔

نظر اور ذہن کو ادھر ادھر مت بھٹکنے دیں۔

بدن کو پوری طرح ڈھیلا چھوڑ دیں۔

اس شے کی طرف لگا تار دیکھتے رہیے۔

پلکیں کم سے کم جھپکیں۔

اب آپ مندرجہ ذیل ترغیبات دہرائے جائیں۔

"میں اپنے بدن کو ڈھیلا چھوڑ رہا ہوں"۔

"میں اپنے بدن کو ڈھیلا چھوڑ رہا ہوں"۔

(اس ترغیب کو کئی بار دہرائیے)

میرے جسم پر استراحت کی کیفیت طاری ہونے لگی ہے۔

میرا ذہن بھی آرام سا محسوس کر رہا ہے۔

میرے جسم اور ذہن پر ایک بوجھ سا پڑنے لگا ہے۔

یہ بوجھ بڑا خوش گوار اور کیف آور ہے۔

میرے اعضاء بوجھل ہو گئے ہیں۔

میری ٹانگیں بھی بوجھل ہونے لگی ہیں۔

میری ٹانگیں بوجھل ہو چکی ہیں۔

میرے بازو بھی بوجھل ہو رہے ہیں۔

میرے بازو بوجھل ہو چکے ہیں۔

میرا سارا جسم بوجھل ہو رہا ہے۔

میرا سر بھی بوجھل ہو چکا ہے۔

میری آنکھیں بھی بوجھل ہو رہی ہیں۔

میری آنکھیں نمناک ہو رہی ہیں۔

ان ترغیبات کو متعدد بار دہرائیے۔

میری آنکھیں بہت بھاری ہو رہی ہیں۔

جب میری آنکھیں بہت بھاری ہو جائیں گی تو میں گہری نیند میں چلا جاؤں گا۔۔۔۔

تین تک گنوں گا اور سو جاؤں گا۔۔۔۔

(اس کے بعد تین تک گنتی گنیں)

میں نیند میں جا چکا ہوں۔

میں اپنے آپ کو پوری طرح قابو میں رکھ سکتا ہوں۔

میں اپنے آپ کو پوسٹ ہپناٹک سجیشن دے سکتا ہوں۔

"میں جب چاہوں' اپنے آپ کو جگا سکتا ہوں"

جاگنے کا وقت آپ حسب منشا مقرر کر سکتے ہیں

اب آپ کو کسی عادت کو ترک کرنے یا بیماری سے نجات پانے کا طریقہ بتائیں گے۔

یہ تو آپ اچھی طرح سمجھ چکے ہیں کہ اپنے آپ پر ہپناسز کی حالت کیوں کر طاری کی جا سکتی ہے۔ اب یوں سمجھ لیجئے کہ یہ ہپناسز ہی کی حالت میں ہے جہاں آپ اپنے آپ کو حسب منشا کوئی بھی ترغیب دے سکتے ہیں یا کوئی پختہ عزم کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ مٹاپے سے نجات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اس کے لیے آپ کو ایسی ترغیبات دینا ہوں گی جو اس سے نجات کے لیے ضروری ہیں۔ اگر آپ یہ جانتے ہوں کہ مٹاپے کا باعث بسیار خوری یا چکنائی کا

مرجو
لیے اللہ کل میرے والدین پر رحم ۔۔۔ آمین

حد سے زیادہ استعمال ہے تو اس کے لیے آپ کو ہر قسم کی چکنائی سے پرہیز کرنا ہو گا۔ مثلاً

دودھ میں بھی چکنائی ہوتی ہے۔

گھی مکمل چکنائی ہے۔

ہر قسم کا تیل بھی چکنائی ہی ہے۔

ہر قسم کی مٹھائیوں میں چکنائی ہوتی ہے۔

اچار (تیل والا) میں چکنائی ہوتی ہے۔

سموسوں اور پکوڑوں میں بھی چکنائی ہوتی ہے۔

دہی میں بھی چکنائی ہوتی ہے۔

مختصر یہ کہ آپ کو تمام چکنائیوں کی ایک لسٹ تیار کر کے اسے اپنے ذہن میں بٹھا لینا چاہیے۔ جب آپ ہپناسز میں جائیں تو اپنے آپ کو اس قسم کی سجیشن دیں۔

"اس حالت سے جاگنے کے بعد میں وہ تمام چیزیں چھوڑ دوں گا جن میں چکنائی ہوتی ہے"۔

"میں چکنائی سے مکمل پرہیز کروں گا"۔

"میں کسی بھی موقعے پر چکنائی استعمال نہیں کروں گا"۔

"چکنائی میرے لیے نقصان دہ ہے"۔

"میں اسے ترک کر دوں گا"

"اسے ترک کر دینے سے میرا موٹاپا ختم ہو جائے گا"۔

"میں تین ماہ تک (مدت کا تعین خود کریں) چکنائی استعمال نہیں کروں

گا۔۔۔ چکنائی بہت نقصان دہ ہے"۔

"جاگنے پر میں ایسا ہی کروں گا"۔

"یہ میرا پختہ عزم ہے"۔

اس کے بعد جب ہپناسز سے بیدار ہوں گے تو آپ کو یہ ترغیبات یاد نہیں رہیں گی لیکن جب بھی آپ کسی چکنائی کی طرف توجہ دیں گے آپ کا ذہن آپ کو منع کر دے گا کہ اسے مت استعمال کرنا' یہ نقصان دہ ہے۔ یقین جانئے کہ آپ انتہائی کوشش کے باوجود چکنائی استعمال نہیں کر سکیں گے۔ جب آپ یہ محسوس کریں کہ آپ کا وزن نارمل ہو چکا ہے تو دوبارہ ہپناسز میں جا کر اپنے ذہن میں چکنائی والی ترغیبات ختم کر دیں اور اس کی جگہ یہ ترغیب دہرائیں کہ۔

"اب میں چکنائی استعمال ضرور کروں گا مگر تھوڑی"

"چکنائی کا زیادہ استعمال اچھا نہیں ہے"

اس کے بعد آپ چکنائی ضرور استعمال کریں مگر اعتدال کے ساتھ اور اپنے وزن کو نارمل سطح پر برقرار رکھیں۔

اسی طرح آپ ذیابیطس یا شوگر میں ممنوعہ اشیاء کے استعمال سے پرہیز کر کے صحت مند زندگی بسر کر سکتے ہیں۔ ہر وہ مرض جس کا تعلق غذائی پرہیز سے ہے' وہ اس طرح آسانی سے دور ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر کینسر میں اگر گوشت اور دیگر لحمیات (پروٹین) کا استعمال ترک کر دیا جائے تو ابتدائی درجے کے کینسر پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ بری عادات سے بھی اسی طرح چھٹکارا پایا جا سکتا ہے وہ طالب علم جن کا رجحان تعلیم کی طرف نہ ہو یا وہ کسی مضمون میں

مرچو
اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما، آمین

کمزور ہوں وہ ہپناسز میں جا کر اپنا مقصد پورا کر سکتے ہیں۔ غرض کہ سیلف ہپناسز کے ذریعے ہم اپنی بہت سی جسمانی اور نفسیاتی الجھنوں اور بیماریوں سے چھٹکارا پا کر پر سکون زندگی گزار سکتے ہیں۔ اگر آپ واقعی سیلف ہپناٹزم پر ایمان رکھتے ہیں تو اس پر ابھی سے عمل شروع کر دیجئے۔۔۔۔ کیوں کہ "کل" تو ہماری اور آپ کی زندگی کبھی نہیں آئے گا۔۔۔ اور جسے کبھی نہیں آنا' اس کا انتظار کیوں؟

○

مِرچُو

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما ..... آمین

پامسٹری

○ کیرو کی مکمل پامسٹری	33-00
○ پامسٹری کی مکمل کتاب	21-00
○ پامسٹری کا تصویری انسائیکلوپیڈیا	18-00
○ اپنا ہاتھ خود دیکھئے	18-00
○ پامسٹری	15-00
○ پامسٹری اور محبت	30-00

یوگا

○ یوگا برائے علاج	21-00
○ یوگا برائے صحت	18-00
○ جدید یوگا	18-00
○ یوگا سے حسین بنئے	18-00
○ یوگا ورزش پلان	18-00
○ مکمل یوگا	15-00
○ یوگا کی مکمل کتاب	24-00

ہپناٹزم ___ ٹیلی پیتھی

علم نجوم

○ مکمل ہپناٹزم	18-00
○ پریکٹیکل ہپناٹزم	18-00
○ مکمل ٹیلی پیتھی	18-00
○ ٹیلی پیتھی	15-00
○ جدید ٹیلی پیتھی کے راز	15-00
○ برجوں کا طلسم کدہ	18-00
○ اپنا زائچہ خود بنایئے	24-00
○ برج اور شخصیت	27-00
○ علم الاعداد	15-00

منگوانے کے لئے

مکتبہ امتیاز

راجپوت مارکیٹ اردو بازار لاہور

مرحوم

یا مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما .... آمین

بہترین کتابیں

علم نجوم

علم نجوم اور اس کی فلاسفی
زائچہ بنانا سیکھئے
برج اور شخصیت
برجوں کا طلسم کدہ
برجوں کی مکمل کتاب
برجوں کی لاجواب کتاب

پامسٹری

کیرو کی مکمل پامسٹری
ہاتھ کی بات
پریکٹیکل پامسٹری
اپنا ہاتھ خود دیکھئے
پامسٹری کا تصویری انسائیکلوپیڈیا
پامسٹری کی مکمل کتاب
پامسٹری (ہاتھ دیکھنا سیکھئے)
پامسٹری اور جیون ساتھی
علم پامسٹری

پتھر

پتھروں کے خواص واثرات

نگینے اور جواہرات
پتھروں کے معلومات
جواہرات سے علاج

علم الاعداد

علم الاعداد اور آپ کی شخصیت
کیرو کی علم الاعداد
علم الاعداد سے زائچہ بنایئے
علم الاعداد کی پراسرار قوتیں

پراسرار علوم

چہرہ شناسی
قیافہ شناسی
10 پراسرار علوم
12 پراسرار علوم

آئینہ عملیات
رہنمائے عملیات
علم الحروف
تسخیر جنات
خواب نامہ یوسفی
خواب اور ان کی تعبیر
خوابوں کی تعبیر

ٹیلی پیتھی

مکمل ٹیلی پیتھی
ٹیلی پیتھی
جدید ٹیلی پیتھی کے راز
مکمل ہپناٹزم
ہپناٹزم کی مکمل کتاب
پریکٹیکل ہپناٹزم

ٹوٹکے

5000 گھریلو ٹوٹکے
آسان گھریلو ٹوٹکے
لاجواب گھریلو ٹوٹکے
حسن وصحت کے ٹوٹکے

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔۔ آمین

مکتبہ امتیاز
راجپوت مارکیٹ، اُردو بازار، لاہور
فون: 37320741

صابری دارالکتب
قذافی مارکیٹ، اُردو بازار، لاہور
فون: 37320310